

**UNIVERZITA KARLOVA**

**Filozofická fakulta**

**Katedra psychologie**



**RIGORÓZNÍ PRÁCE**

Mgr. Barbora Matějčková

**Negativní podmínky výkonnostního sportu**

**Negative conditions of performance sport**

Praha 2024

Školitel práce: doc. Mgr. Jiří Mudrák, Ph.D.

## **Poděkování**

Je mi ctí, že můj školitel doc. Mgr. Jiří Mudrák, Ph.D. se znovu ujal vedení naší další, tentokrát rigorózní, práce a za to mu upřímně z celého srdce děkuji. Jeho zkušenosti a rozmanité pohledy na danou problematiku se pro mě staly nesmírným přínosem, a to jak v oblasti akademické, tak především té životní, praktické. Dále velké díky patří všem ochotným sportovcům, kteří věnovali svůj čas našim výzkumným šetřením a v neposlední řadě okruhu mých nejbližších, kteří jsou pro mě nekončící oporou.

### **Prohlášení**

*Prohlašuji, že jsem rigorózní práci vypracovala samostatně, že jsem řádně citovala všechny použité prameny a literaturu a že práce nebyla využita v rámci jiného vysokoškolského studia či k získání jiného nebo stejného titulu.*

V Praze dne

.....

Mgr. Barbora Matějčková

## Abstrakt

Rigorózní práce se zaměřuje na negativní podmínky výkonnostního sportu. Jedná se o rozšíření naší předchozí, diplomové práce, která byla specificky zaměřena pouze na syndrom vyhoření a jeho souvislost s výkonovou motivací u sportovců. V tomto šetření se zabýváme vícero možnými faktory, jež mohou mít zásadní dopad na sportujícího jedince. Jako první do nich lze zařadit výkonovou motivaci, kterou jsme konceptualizovali na základě 3 teorií: sebedeterminace, cílových orientací a teorie nastavení mysli. Dále zařazujeme motivační klima vytvářené trenérem, perfekcionismus a sportovní identitu. Jako poslední jsme se věnovali náladě, a to ve vztahu ke zhodnocení emočního stavu sportovce v kontextu zvládnání nepřiměřené tréninkové zátěže. Tyto aspekty mohou negativně ovlivňovat jedince a v krajním případě vyústit až v symptomy syndromu přetrénování či vyhoření. Cílem rigorózní práce se tedy stalo zjištění, zda existuje souvislost, a případně jaká, mezi zkoumanými faktory a projevy syndromu přetrénování a vyhoření u výkonnostních sportovců a na základě toho definování negativních podmínek výkonnostního sportu. Sběr dat byl proveden pomocí dotazníkového šetření zahrnující 9 dotazníků, a to: Athlete Burnout Questionnaire (ABQ), Sport motivation Scale (SMS), Perception of Success Questionnaire (POSQ), Dweck Mindset Instrument (DMI), Empowering and Disempowering Motivational Climate Questionnaire – Coach (EDMCQ-C), Performance Perfectionism Scale for Sport (PPS-P), Profile of Mood States (POMS), Athletic Identity Measurement Scale (AIMS) a Training distress scale (TDS). Výzkumný soubor studie 1 se skládal ze 115 vrcholových sportovců (73 žen a 42 mužů). Výzkumný soubor studie 2 se sestával ze 123 výkonnostních sportovců (72 žen a 51 mužů). Získaná data byla statisticky vyhodnocena v programu SPSS – 23 a programem R. Ve výzkumné části bylo postupně prověřováno 8 výzkumných hypotéz. Výsledky ukázaly statisticky významné souvislosti mezi vnitřní motivací (Intrinsic), orientací na úkol (Task) a ego (Ego) a syndromem vyhoření (Burnout). Dále mimo jiné prokázaly statisticky významný vliv perfekcionismu na syndrom vyhoření (Burnout) a negativní statisticky významnou souvislost mezi posilujícím klima (Empowering) a syndromem vyhoření (Burnout).

**Klíčová slova:** syndrom vyhoření, syndrom přetrénování, výkonová motivace, osobnost, sport

## Abstract

The thesis focuses on the negative conditions of performance sport. This is an extension of our previous work that was specifically focused only on burnout syndrome and its connection with performance motivation in athletes. In this thesis we are looking at multiple possible factors that can have a major impact on the athletes. The first which contain them is the performance motivation, which we conceptualized on the basis of 3 theories: self-determination, goal perspective and growth mindset theory. Next the motivational climate created by the coach, perfectionism and sport identity. We were the last to address the mood, in relation to the evaluation of the emotional state of the athlete in the context of the management of increased training load. These aspects can negatively affect individuals and in the extreme it can be symptoms of over-training or burnout syndrome. The aim of the work was therefore to determine whether there was a link and, if so, what between the examined predictors and the manifestations of overtraining and burnout syndrome in performance athletes and, based on this, defining the negative conditions of performance sport. The data collection was carried out using a questionnaire survey covering 9 questionnaires, namely: Athlete Burnout Questionnaire (ABQ), Sport motivation Scale (SMS), Perception of Success Questionnaire (POSQ), Dweck Mindset Instrument (DMI), Empowering and Disempowering Motivational Climate Questionnaire - Coach (EDMCQ-C), Performance Perfectionism Scale for Sport (PPS-P), Profile of Mood States (POMS), Athletic Identity Measurement Scale (AIMS) and Training distress scale (TDS). Research of study 1 consisted of 115 elite athletes (73 women and 42 men). Research of study 2 consisted of 123 performance athletes (72 women and 51 men). The data obtained were statistically evaluated in the SPSS program – 23 and program R. In the research part, 8 research hypotheses were examined. The results showed statistically significant associations between internal motivation (Intrinsic), task orientation (Task) and ego (Ego) and burnout syndrome (Burnout). Furthermore, among others, they demonstrated a statistically significant effect of perfectionism on burnout syndrome (Burnout) and a negative statistically significant link between empowering climate (Empowering) and Burnout syndrome (Burnout).

**Key words:** burnout syndrome, overtraining syndrome, performance motivation, personality, sport

## Obsah

Úvod.....	10
I. Teoretická část.....	12
1. Syndrom vyhoření (Burnout syndrome) .....	13
1.1. Historie, definice a dimenze syndromu vyhoření .....	13
1.2. Fáze syndromu vyhoření .....	15
1.3. Prevence syndromu vyhoření .....	16
1.4. Modely syndromu vyhoření u běžné populace .....	18
1.4.1. Job demands resources model of burnout (Bakker & Demerouti).....	19
1.5. Modely syndromu vyhoření u sportovců .....	21
1.5.1. Integrated model of athlete burnout (Gustafsson, Kentta' & Hassme'n).....	22
2. Syndrom přetrénování (Overtraining syndrome) .....	26
2.1. Vysvětlení a charakteristika.....	26
2.2. Výskyt syndromu přetrénování .....	26
2.3. Druhy syndromu .....	27
2.4. Léčba syndromu přetrénování .....	28
2.5. Prevence syndromu.....	28
3. Motivace.....	30
3.1. Výkonová motivace.....	31
3.2. Teorie motivace.....	32
3.2.1. Self-Determination theory (Deci & Ryan) .....	32
3.2.2. Goal Perspective theory (Ames, Dweck & Nicholls).....	34
3.2.3. Growth Mindset theory (Dweck) .....	35
3.3. Motivace ve vztahu k syndromu vyhoření a přetrénování .....	36
3.4. Motivační klima .....	39
3.4.1. Trenér .....	40
3.4.2. Klima vytvářené trenérem .....	41

4. Psychická úroveň.....	43
4.1. Osobnost.....	43
4.2. Osobnost ve sportu .....	44
4.2.1. Perfekcionismus .....	44
4.2.2. Perfekcionismus a sport .....	46
4.2.3. Velká pětka – BIG 5.....	47
4.2.4. Velká pětka – BIG 5 a sport.....	47
4.3. Charakter .....	48
4.3.1. Individuální a sociální charakter .....	49
4.3.2. Produktivní a neproduktivní charakter .....	49
4.3.3. Charakter a sport .....	50
4.4. Temperament.....	52
4.4.1. Temperament a sport.....	53
4.5. Nálada.....	54
4.5.1. Nálada ve sportu.....	54
4.6. Identita.....	55
4.6.1. Sportovní identita .....	56
5. Sport .....	58
5.1. Vrcholový sport.....	58
5.2. Výkonnostní sport .....	59
5.3. Individuální a kolektivní sport .....	59
5.3.1. Atletika .....	60
5.3.2. Basketbal .....	60
II. Empirická část.....	61
5. Cíl výzkumu, výzkumné hypotézy .....	62
6. Metodika.....	66
6.1. Výzkumný soubor studie 1.....	66

6.2. Výzkumný soubor studie 2.....	68
6.3. Metody sběru dat.....	69
6.3.1. Athlete Burnout Questionnaire (ABQ).....	69
6.3.2. Perception of Success Questionnaire (POSQ).....	70
6.3.3. Dweck Mindset Instrument (DMI) .....	70
6.3.4. Sport Motivation Scale (SMS) .....	71
6.3.5. Empowering and Disempowering Motivational Climate Questionnaire – Coach (EDMCQ-C).....	71
6.3.6. Performance Perfectionism Scale for Sport (PPS-P) .....	72
6.3.7. Profile of Mood States (POMS) .....	72
6.3.8. Athletic Identity Measurement Scale (AIMS) .....	73
6.3.9. Training distress scale (TDS).....	73
6.4. Procedura.....	73
6.5. Statistická analýza .....	74
6.6. Etika výzkumu.....	74
7. Výsledky.....	75
7.1. Deskriptivní statistika studie 1 .....	75
7.2. Deskriptivní statistika studie 2 .....	76
7.3. Testování hypotéz .....	77
8. Diskuse .....	88
8.1. Diskuse k výsledkům výzkumu studie 1 .....	88
8.2. Diskuse k výsledkům výzkumu studie 2 .....	91
8.3. Diskuse nad syntézou výsledků obou studií.....	95
8.4. Limity a praktická využitelnost.....	97
9. Závěry.....	100
Reference.....	102
Seznam tabulek .....	114



Seznam obrázků .....	115
----------------------	-----

## Úvod

Aby mohl výkonnostní sportovec podávat své nejlepší výkony, a ve výsledku se stát úspěšným, opravdu často, a hlavně opakovaně si musí sáhnout na své tzv. dno. Míjíme tím pomyslnou osobnostní dolní hranici, jejíž úroveň se u každého z nás různí a přiblížení se k ní či její překročení má taktéž specificky odlišný vliv dle osobnosti daného člověka. Sportovci obecně disponují schopností tento obvykle nepříjemný pocit zdárně zdolávat. Buď měli štěstí a tuto dovednost získali skrze genetickou informaci a prostředí dospívání anebo si ji „jednoduše“ osvojili v průběhu let tvrdého trénování, protože prostě museli. I když se to leckdy nezdá, i přes tuto superschopnost a další, které jsou charakteristické pro výkonnostní sportovce, se jedná stále „jen“ o lidi. Tím máme na mysli člověka, který je citlivý, emočně angažovaný, místy křehký, a dokonce i zranitelný. Sportovci nejsou stroje, které se bezhlavě ženou pouze za výkonem a co největším ziskem. Kvůli tomu je zcela logické, že intenzivně a hluboce vnímají a následně prožívají všechno, co se děje kolem nich, ať už jde o změnu počasí, narážku obdrženu od trenéra, neuklizenou šatnu či hádku mezi rodiči. Na to se, dle našeho názoru, bohužel dost často zapomíná, a pokud se negativní prožitky spojí s nepříznivým osobnostním nastavením, může to mít velmi neblahé následky. Rádi bychom, aby zjištění naší práce byla užitečná pro všechny trenéry, asistenty, asociace, ale i rodiče a blízké osoby sportovců. Největší odměnou by se pro nás stalo zachycení a eliminace (pokud je to alespoň trochu možné) všech určených negativních podmínek, které se ve výkonnostním sportu objevují a také jeho průběh znatelně ovlivňují.

Z tohoto důvodu se naše rigorózní práce zabývá negativními podmínkami ve výkonnostním sportu. Hlavním zdrojem se pro nás stala naše předchozí diplomová práce, konkrétně: Výkonová motivace a syndrom vyhoření u vrcholových sportovců (Matějčková, 2023), kterou řádně citujeme v seznamu literatury.

Pro tuto chvíli nás tedy zajímá zejména to, zda existují souvislosti, a případně jaké, mezi aspekty, jež se ve výkonnostním sportu objevují a hrají v něm, často bohužel negativní a stěžejní, roli. A co víc, mluvíme o faktorech, které v krajních případech mohou zapříčinit až syndrom přetrénování či vyhoření u konkrétního sportovce. V teoretické části jako první popisujeme, jak vůbec porozumět pojmům „syndrom vyhoření“ a „syndrom přetrénování“, jaké existují jejich druhy, jak si je spojit se sportem a v ideálním případě i jak jim předcházet. V následující kapitole se věnujeme výkonové motivaci. K utřídění informací o této problematice jsme si vybrali 3 teorie motivace, a to: sebedeterminace, cílových orientací a teorii

nastavení mysli, které jsou pro nás podstatné v průběhu celé práce. Dále nás zajímá téma psychické úrovně sportovce, a to zejména jeho osobnostní charakteristiky ve vztahu ke sportu. V poslední řadě se soustředíme na samotný sport, kdy objasňujeme jeho úrovně a druhy. Ve druhé, empirické části připojujeme zjištění z předchozího výzkumu naší diplomové práce a nově představujeme cíl rigorózní práce s výzkumnými hypotézami. Dále popisujeme 2 výzkumné soubory, veškeré metody sběru dat, které byly využity, a proceduru s detailní statistickou analýzou našich bádání. Následně hovoříme o zpracovaných výsledcích, a to jak naší předchozí diplomové práce, tak této rigorózní. V posledních kapitolách zmiňujeme zjištění a diskutujeme výsledky našich výzkumných šetření.

# **I. Teoretická část**

## 1. Syndrom vyhoření (Burnout syndrome)

Syndrom vyhoření je stav celkového, primárně psychického, vyčerpání, který se promítá do všech rovin člověka. Jedná se o oblasti emocí, motivace, chování i citění. Jeho přítomnost tedy dokáže silně ovlivnit kvalitu a prožívání lidského života.

Aktuální doba hrne na každého z nás nespočet povinností. S těmito nároky se setkáváme denně v průběhu našeho života, a to jak na osobní, tak na profesní úrovni. Především se naše životní etapa stále prodlužuje, takže je opravdu téměř jisté, že se všichni již alespoň jednou setkali s nezbytnostmi, které museli úspěšně zvládnout. Mluvíme zejména o nutnostech vycházejících z pracovního prostředí, ale vzhledem k naší rigorózní práci ani ve sportu tomu není jinak. Vrcholoví a výkonnostní sportovci díky dnešním příznivějším podmínkám ukončují svoji sportovní kariéru později, a proto musejí být schopni snášet okolní tlak a tíhu požadavků po delší dobu, než tomu bylo v minulosti. Bohužel se však často setkáváme s přílišnými nároky na sportovce, a navíc bez odpovídajících zdrojů, ze kterých by v případě nouze mohli čerpat a vzniklou nevyrovnanost kompenzovat. V případě dlouhodobého působení to však může nést spousty negativních dopadů, jakými jsou například výskyt syndromu přetrénování, ba dokonce syndromu vyhoření, jež by za zdravých okolností vůbec vzniknout nemusely. Tyto, zbytečné, negativní důsledky jsou obrovským selháním sportovního světa, kterému by šlo díky rozsáhlejší informovanosti a orientaci v problematice jednoduše předejít.

### 1.1. Historie, definice a dimenze syndromu vyhoření

Syndrom vyhoření byl velmi dobře znám a prožíván ještě dříve, než se začal podrobněji sledovat a získal své oficiální označení. Fenomén celkového vyčerpání můžeme nalézt již v Bibli, kde můžeme dohledat, jak je přesně syndrom vyhoření charakterizován: „Marnost nad marnost, všechno je marnost“. Později jej nepřímo nalezneme i v antickém světě, konkrétně ve starověkém Řecku, kde se zrodila pověst o Sisyfovi, jehož úkolem bylo dovalit na vysokou horu těžký kámen. Pokaždé, když byl skoro na vrcholku, mu kámen uklouzl a odkutálel se zpátky dolů. Jednalo se tedy o opakované prožívání neúspěšné snahy, fyzické únavy a pocitu celkového vyčerpání (Křivohlavý, 2012). Do prvních zmínek o syndromu vyhoření řadíme označení pro lidi, kteří byli tak oddaní své práci, že nic jiného než to, co dělali, pro ně nebylo důležité. Ničím jiným se v životě už nechtěli zabývat, protože jejich práce je doslova pohltila (Křivohlavý, 1998).

Od druhé poloviny 20. století se začali lékaři i psychologové zajímat o stav úplného vyčerpání a tento stav nazvali již dříve užívaným pojmem „syndrom vyhoření“ (v tuto chvíli se

syndrom vyhoření již nevyskytuje pouze u alkoholiků či toxikomanů). Někdy se používají i názvy jako syndrom „vyhaslosti“ nebo „vypálení“ a také anglický název syndrom „burnout“. To v překladu znamená „vyhořet“, „vyhasnout“ či „dohořet“, což trefně vystihuje prožívané pocity jedince (Pešek & Praško, 2016).

Autorem odborného názvu „burnout syndrom“, v českém překladu „syndrom vyhoření“, který se objevuje v psychologii a psychoterapii, je Hendrich Freudenberger. Tento syndrom popsal v roce 1974 v časopise *Journal of Social Issues* a definoval jej takto: „*Burnout syndrom je konečným stádiem procesu, při němž lidé, kteří se hluboce emocionálně něčím zabývají, ztrácejí své původní nadšení a svou motivaci*“ (Ptáček et al., 2011).

Od okamžiku definování tohoto syndromu většina odborníků začala sdílet názor, že nejvíce ohroženou skupinou pro jeho výskyt jsou lidé, kteří při své práci pracují s dalšími lidmi a kteří jsou vystaveni konkrétním rizikovým faktorům. Aktuálně se k této domněnce navíc přidává trvale vysoký požadavek na dokonalý výkon a minimální chybovost bez odpočinku. Pod rizikovými faktory při vzniku syndromu vyhoření si můžeme představit rozdělení na vnější faktory (pocházející z okolí) a vnitřní faktory (charakter jedince). Do vnějších faktorů můžeme zařadit: zmiňovaný vysoký pracovní požadavek, působení rušivých elementů, nedostatek volnosti na pracovišti (např. neustálý dohled, přemíra pravidel), chybějící uznání, nefunkční tým (chladná a nepohodová atmosféra, jež v jedinci vyvolává stres), konflikty hodnot. Mezi vnitřní faktory řadíme osobnostní charakteristiky (Stock, 2010). Tyto podmínky spolu s pocitem, že člověk nikdy nemůže splnit všechny požadavky na něj kladené, nebo s pocitem, že vynaložené úsilí neodpovídá výsledku činnosti, často vedou ke vzniku syndromu vyhoření (Kebza, 2005).

Jak však člověk pozná, že se doopravdy jedná o syndrom vyhoření? Pro lepší orientaci v tomto fenoménu Maslach (2001) ve své práci popisuje 3 dimenze syndromu vyhoření pro jeho správnou identifikaci. Za nejpodstatnější úroveň s nejvýraznějším projevem komplexního syndromu autoři považují emocionální vyčerpání. Jedinci hovořící o svých zážitcích a prožitcích při vyhoření nejčastěji spojují své zkušenosti právě s vyčerpáním. Kvůli tomuto opakovanému zjištění bylo vyčerpání ze všech 3 aspektů syndromu vyhoření nejvíce zkoumáno. Další podstatný ukazatel, který nastiňuje přítomnost syndromu vyhoření, se vyznačuje snahou jedince distancovat se emocionálně a kognitivně od svého okolí. Tento aspekt se objevuje ve chvílích absolutního vyčerpání všech kapacit jedince v důsledku zvýšených emocionálních nároků při uspokojování potřeb okolí. Jedná se o způsob vyrovnání se s pracovní

zátěží. Tento druhý ukazatel se nazývá depersonalizace. Ve chvílích zažívání těchto 2 aspektů lze již s jistotou tvrdit, že se jedinec nachází v procesu vyhoření. Posledním aspektem je snížení osobní výkonnosti. Dlouhodobě trvající přetěžování jedinců přispívá k jejich vyčerpání, cynismu a pochybám o smyslu vykonávané činnosti. Celkově vyčerpaný jedinec může jen velmi obtížně zažít pocit úspěchu. Autoři tvrdí, že třetí aspekt syndromu vyhoření se rozvíjí současně s prvním a druhým popsaným aspektem, a tím pádem se doslovně nejedná o třetí dimenzi.

Příznaky syndromu vyhoření jsou však multidimenzionální, a proto není možné určit jejich přesnou a spolehlivou podobu. Jsou často přítomny psychiatrické, psychosomatické, somatické a sociální známky poruch. Hlavní psychiatrické poruchy jsou, kromě chronické únavy a nepřetržitého vyčerpání, hromadně označované jako „duševní dysfunkce“. Tyto dysfunkce zahrnují problémy s koncentrací a paměťové poruchy (nedostatek přesnosti, dezorganizace), nedostatek energie a změny osobnosti (nedostatečný zájem, cynismus, agresivita). Mezi vážnější poruchy řadíme úzkostné a depresivní poruchy, které mohou skončit až sebevraždou. Se syndromem vyhoření tedy může teoreticky souviset i rozvoj závislosti (např. alkohol, léky). Častými somatickými poruchami jsou bolesti hlavy, gastrointestinální poruchy (podrážděný žaludek, průjem) nebo kardiovaskulární poruchy, jako je například tachykardie, arytmie a hypertonie (Weber & Jaekel-Reinhard, 2000).

## **1.2. Fáze syndromu vyhoření**

Kromě dimenzí autorky Maslach (2011) zmiňovaných v předchozí kapitole si každý z mnoha autorů publikací o syndromu vyhoření tento jev rozděluje do odlišných fází. Fáze se různí jak v jejich pojmenování, tak v počtu. Zároveň každý jedinec, který vyhořel, nemusel za každou cenu zažít všechny fáze – mohlo se stát, že některou z nich vynechal.

Křivohlavý (1998) uvádí rozdělení autorky Maslach, která fází proces syndromu vyhoření takto:

- 1) Idealistické nadšení a přetěžování
- 2) Emocionální a částečně i fyzické vyčerpání
- 3) Dehumanizace druhých lidí jako obrana před vyhořením
- 4) Terminální stadium, totální vyčerpání, lhostejnost, negativismus

Naopak Maroon (2012) hovoří o fázích autorů Edelwicha a Brodskyho, kteří se zabývali především pracovními podmínkami a vymysleli teorii popisující syndrom vyhoření jako

cyklický proces, jehož stadia lze prožít v pracovním životě opakovaně. První fází je nadšení a nereálné očekávání s idealismem. Jedinec vkládá velké naděje do svého povolání a pracuje s velkým elánem. Jedinec prací žije a dobrovolně jí odevzdává veškerou energii, kterou disponuje. Druhou fází je stadium stagnace. Jedinci začne docházet realita, která nekoresponduje s dřívější představou. Nadprůměrné potěšení z práce postupně opadá a jedinec se začne zaměřovat na vlastní potřeby v podobě dovolené, platu apod. Třetím stadiem je frustrace. Člověk pomalu začíná pochybovat o smysluplnosti jeho povolání, o efektivitě a začíná pracovat kvůli předem stanovenému cíli, a ne pouze proto, že ho práce naplňuje. Začínají se projevovat první potíže na psychické a fyzické rovině člověka (Mollotová, 2000). Čtvrtou fází je stadium apatie. Apatie je psychický stav pozornosti, v němž se člověk ocitá na různě dlouhou dobu. Jedná se o obrannou reakci, která vzniká, aby organismus ochránila proti frustraci. Apatie v krajních případech může skončit až rezignací. Jedinec se v tomto stádiu snaží vyhnout všem obtížným úkolům a plní si pouze základní povinnosti. Straní se společnosti a vyhledává samotu (Stock, 2010). Konečným stadiem celého procesu je celkové selhání organismu. Jedná se o celkové vyčerpání, které s sebou nese obtíže ve všech oblastech člověka (Švingalová, 2006).

### **1.3. Prevence syndromu vyhoření**

Prevence je skupina opatření zaměřených na předcházení nechtěných jevů, a to zejména onemocnění, nežádoucím projevům a sociálně-patologickým jevům (Průcha et al., 2009). Prevencí se tedy rozumí eliminace rizikových faktorů, v nichž je jedinec ohrožen. Dále je důležité snižovat riziko syndromu i u lidí, kteří si jím již prošli, a to kvůli adekvátnímu vyrovnání a aby mu nepodlehli znovu (Petrášková, 2010). Protože zdaleka ne všichni lidé mají odpovídající osobnostní charakteristiky pro funkční vypořádání se se zátěží, existují oblasti, na které se jedinec musí více zaměřit v rámci prevence syndromu vyhoření (Bartošíková, 2006). Tyto oblasti prevence syndromu vyhoření lze rozdělit do 2 skupin. Do té první z nich se řadí metody zaměřené na jedince ohroženého tímto syndromem, a hovoříme tedy o tzv. interních postupech či možnostech. Do druhé skupiny řadíme aktivity zaměřené na lepší uspořádání vnějších podmínek, které mohou jít vyhoření naproti. Jedná se o tzv. externí postupy či možnosti (Křivohlavý, 1998).

Do interních postupů, kam patří osobnostní faktory prevence syndromu vyhoření, bychom měli na prvním místě zařadit odolnost vůči zátěži. Odolnost je individuální charakteristikou nazývanou také vnitřní vlastnost či osobní kompetence, které jsou spojené se zdravým vývojem a životním úspěchem (Benard, 2004). Psychologická koncepce odolnosti



(resilience) zahrnuje protektivní prvky osobnosti vůči stresogenním vlivům (Kebza, 2005). Kromě schopnosti odolat negativně působícím stresorům je však také nutné vyhledávat ty protichůdné, uspokojivé vlivy nazývané „protektivní faktory“. Ty slouží jako obrana proti pocíťovaným těžkostem a jejich cílem je vyvážit působení stresorů. Jedinec by se měl snažit o co největší převahu těchto faktorů, aby byla jeho osobní odolnost posílena. Mezi protektivní faktory můžeme zařadit pozitivní vztahy s prostředím okolo jedince, vysoká očekávání a důvěra v sebe sama a svoji úspěšnost (Paulík, 2010).

Další interní individuální možností prevence se ukazuje „smysluplnost bytí“. Jak již poukázala řada studií zabývající se jednotlivými případy psychicky vyhořelých lidí, otázky týkající se uspokojení či neuspokojení tzv. základních existenciálních potřeb, tedy smysluplnosti bytí, jsou jedním z hlavních faktorů jak při vzniku, tak i při zvládnání syndromu vyhoření (Křivohlavý, 1998). Mezi poslední nejpodstatnější interní postupy řadíme motivaci, a to zejména ve vztahu k vykonávané profesi. Motivaci a její zaměření uplatňuje osobnost člověka, jeho hodnoty a hierarchie těchto hodnot, dosavadní zkušenosti, schopnosti a naučené dovednosti (Hartl & Hartlová, 2000). Z tohoto pohledu je podstatná míra souladu mezi nároky vykonávané profese a individuálními předpoklady jedince vyjádřenými jeho profesní způsobilostí, kvalifikací nebo kompetencemi (Kocianová, 2010). Když hovoříme o syndromu vyhoření, motivace či její stimulace zde zcela vymizí, a to především ve chvíli, kdy nadšení pro věc (vykonávaná profese) nevede k požadovaným výsledkům (Infoplease, 2007). Autorka Bartošíková (2006) všechny prevence na úrovni jedince obecně shrnuje do tohoto seznamu doporučení:

- 1) Pečujte o sebe, odpočívajte, myslete i na své potřeby
- 2) Požádejte o pomoc tam, kde vaše síly nestačí
- 3) Sebepoznání
- 4) Udělejte si čas na svůj život, na „své“ lidi, na své koníčky
- 5) Udržujte se v dobré tělesné kondici
- 6) Nenoste si práci domů
- 7) Odborná pomoc

Možná rizika vzniku syndromu lze najít i ve vnějším prostředí jedince. Do externích oblastí prevence syndromu vyhoření, na které by se měl jedinec obzvlášť zaměřit, řadíme pracovní prostředí, pracovní podmínky a sociální oporu. Faktory působící na jedince v pracovním prostředí a dále faktory určující jeho pracovní činnost a zdravotní stav jsou povahy

sociálně-psychologické, organizační i materiální fyzikálně-chemické. Prostředí jedince je proto nutné přetvářet tak, aby ideálním způsobem působilo na lidské smysly a skrze ně na jednání člověka, myšlení a jeho city. Příznivé pracovní podmínky by měly mít za důsledek vysokou produktivitu práce, pracovní pohodu a osobnostní rozvoj. Je proto možné se domnívat, že se vztahují i k prevenci syndromu vyhoření. Tyto faktory musejí být modifikovány komplexně, a to na základě potřeb pracovníků a poznávání vlivu prostředí na jejich práci a zdraví (Štikar et al., 2003).

Do druhé externí oblasti, a to do oblasti pracovních podmínek, určitě patří efektivnější organizace práce, ve smyslu konkretizování toho, co se od koho kdy očekává, co se od koho vyžaduje a kdo má jaké pravomoce. Pracovní úkoly je potřeba stanovovat tak, aby nedocházelo k nerovnováze mezi zátěží a možnostmi daného pracovního prostředí. Dále je důležitá efektivní zpětná vazba a kontrola zlepšení organizace práce (Křivohlavý, 1998). Kvalita a množství práce totiž nemají způsobovat stres z přetížení, či naopak z nedostatečné zátěže, proto je záhodné dosáhnout rovnováhy mezi těžšími úlohami a stereotypní rutinou. Přetížení je faktor, který většinou způsobuje tlak (Maroon, 2012). Poslední externí oblast, sociální oporu, je možné definovat jako malou skupinu lidí, která danému člověku, nacházejícímu se v životní krizi a těžkostech, poskytuje především sociální kontakt, konkrétně mu naslouchá. Sociální opora by měla s vyhaslou osobou sdílet své stížnosti, smutky, trápení a nesoudit ji a pokud by bylo potřeba, skupina nejbližších by měla nabídnout i materiální pomoc. Vyhořelá osoba poté pocítuje, že o ni má někdo zájem, že si ji někdo váží a že o ni druhý pečuje. Výzkumy uvádějí, že se u dotyčných, kteří mají ve svém životě silnou kvalitní sociální oporu, nejméně vyskytují příznaky psychického vyhoření (Křivohlavý, 2012).

#### **1.4. Modely syndromu vyhoření u běžné populace**

Syndrom vyhoření v obecné rovině, a to jak v případě konkrétních jednotlivců, tak spolupracujících skupin, je u běžné populace nejčastěji zapříčiněn tlakem na výkon v zaměstnání. Jedná se o prožívání spojované s pracovním prostředím jedince. Výzkumy věnované tomuto syndromu za posledních 25 let opravdu určily situační faktory za stěžejní koreláty tohoto jevu. V dané problematice tedy hraje zásadní roli komplexní pracovní situace v zaměstnání na přítomnost syndromu vyhoření u jednotlivců (Maslach et al., 2001). Proto v následující kapitole přiblížíme model, který více vysvětluje vztah mezi zaměstnáním a syndromem vyhoření.

### 1.4.1. Job demands resources model of burnout (Bakker & Demerouti)

První z detailnějších zmínek tohoto modelu se objevila v článku Bakker, Demeroutiho a Euwema (2005) pojednávajícím o studii, které se zúčastnilo přes 1000 zaměstnanců velkého institutu pro vysokoškolské vzdělávání. Výsledky ukázaly, že pracovní přetížení (overload), emocionální požadavky na práci (emotional job demands), požadavky na fyzickou práci (physical job demands) a konflikty v zaměstnání (work-home conflicts) jsou rizikovými faktory pro pracovní vyhoření (job burnout). Pozitivní však je, že nežádoucí dopad pracovních požadavků lze zmírnit pracovními zdroji (job resources), jako jsou pracovní samostatnost (autonomy), sociální podpora (support), kvalita vztahu s vedoucím pracovníkem a zpětná vazba na výkon (feedback) (Bakker & Demerouti, 2017).

První premisa „Job demands resources model of burnout“ vychází z předpokladu, že zatímco každé povolání může mít své specifické rizikové faktory spojené se stresem v zaměstnání, v tomto modelu lze podstatné faktory rozdělit do 2 obecných kategorií – pracovní požadavky (job demands) a pracovní zdroje (job resources). Proto je možné tento model aplikovat na různá pracovní prostředí bez ohledu na konkrétní nároky a zdroje, které s určitými zaměstnáními souvisejí (Bakker et al., 2003).

Pracovní požadavky (job demands) se týkají fyzických, psychologických, sociálních nebo organizačních aspektů práce, které vyžadují trvalé úsilí anebo dovednosti, a jsou proto spojeny s určitými fyziologickými či psychologickými náklady. Příkladem může být vysoký pracovní tlak, nepříznivé fyzické prostředí a emocionálně náročné interakce s klienty. I když požadavky na zaměstnání nemusejí být nutně negativní, mohou se změnit v pracovní stresory, pokud plnění těchto požadavků vyžaduje velké úsilí, ze kterého se zaměstnanec nemá šanci dostatečně se zotavovat (Meijman & Mulder, 1998).

Pracovní zdroje (job resources) se vztahují k těm fyzickým, psychologickým, sociálním nebo organizačním aspektům práce, které jsou nápomocné při:

- a) dosahování pracovních cílů
- b) snižování nároků na práci
- c) stimulování osobního růstu, učení a rozvoje

(Bakker & Demerouti, 2017).

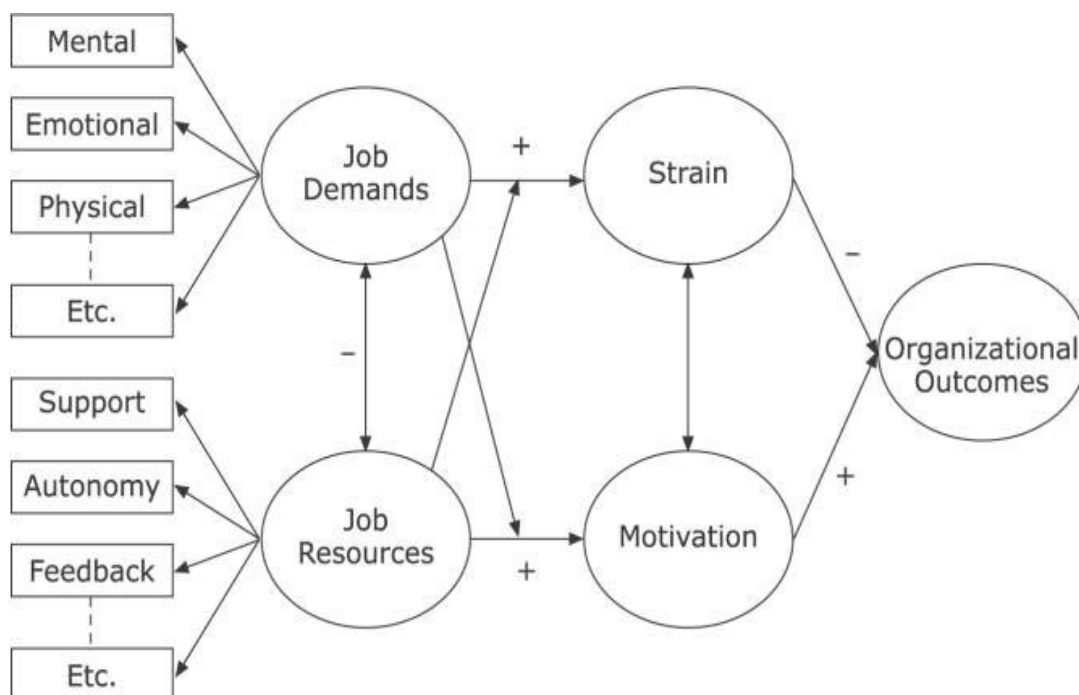
Druhá premisa pracovního modelu Job demands resources pojednává o 2 dalších základních psychologických procesech hrajících roli ve vývoji pracovního vyhoření (job

burnout). Jedná se o nápor a motivaci. Co se týče náporu, je tím myšlen proces zhoršování zdravotního stavu, špatně koncipované pracovní pozice nebo stále se opakující vysoké pracovní požadavky (např. přetížení pracovními úkoly, emoční nároky). Tento nátlak vyčerpává duševní a fyzické zdroje zaměstnanců, což může vést i k celkovému úbytku energie (tj. stavu vyčerpání) a zdravotním problémům (Leiter et al., 2015). Druhý základní proces je motivace. V tomto ohledu se předpokládá, že pracovní zdroje mají motivační potenciál a vedou k vysoké pracovní angažovanosti, nízkému cynismu a vynikajícím výkonům. Pracovní zdroje tedy mohou hrát buď vnitřní motivační roli, protože podporují růst, učení a rozvoj zaměstnanců (a navíc naplňují základní lidské potřeby), nebo mohou hrát vnější motivační roli, protože jsou nápomocny při dosahování pracovních cílů (Bakker & Demerouti, 2007).

Kromě první premisy (definování pracovních požadavků a pracovních zdrojů) model říká, že interakce uvnitř tohoto předpokladu je velmi důležitá v návaznosti právě na druhou premisu, a to na výskyt a rozvoj náporu a motivace. Konkrétně model tvrdí, že pracovní zdroje slouží jako prostředky tlumení pracovních požadavků a pracovního náporu, včetně vyhoření (Bakker et al., 2003c).

Celý Job demands resources model of burnout včetně jeho kategorií, procesů a jejich interakcí můžeme vidět na Obrázku 1 níže.

*Obrázek 1* Job demands resources model of burnout (Bakker & Demerouti, 2017)



### 1.5. Modely syndromu vyhoření u sportovců

Účast ve sportu je pro většinu sportovců zdrojem velkého potěšení. Intenzivní nároky však mohou způsobit chronický stres, což, jak již víme, nakonec vede k vyhoření (Gustafsson et al., 2008). Gunder Hägg, světový běžecký rekordman ze 40. let, ve své autobiografii píše, že ho 1 novinový článek popsal jako vyhořelého po sérii špatných výkonů. Je to pravděpodobně poprvé, co se o vyhoření souvisejícím se sportem mluvilo v médiích (Hägg, 1952). Dnes je vyhoření mezi sportovci uznáváno jako závažný stav. Odhadovaná prevalence syndromu vyhoření mezi sportovci se pohybuje od 1 do 5 % (Eklund & Cresswell, 2007; Gould & Dieffenbach, 2002; Gustafsson et al., 2007).

Hlavní teze uvádí, že sport na vyšších úrovních se vyvinul v celoroční snažení, často s nejasnou hranicí mezi soutěžní sezónou a nesoutěžní sezónou, a v důsledku toho není sportovcům poskytován dostatečný čas na zotavení a odpočinek (Weinberg & Gould, 2007).

Z předešlých tvrzení je tedy možné říci, že nadměrný tréninkový stres, nedostatečná rekonvalescence (Gould et al., 1996; Gustafsson et al., 2008; Lemyre et al., 2007) a příliš mnoho soutěží nebo zápasů (Gould et al., 1996) jsou významnými faktory při vzniku syndromu vyhoření. Dále v této problematice hrají roli nároky z pracovního a školního prostředí (Gustafsson et al., 2008), obtíže ve sportu a s financemi (Cresswell, 2009), mezilidské konflikty (Cresswell & Eklund, 2006; Gould et al., 1996) a nápor rodičů a týmu (Gould et al., 1996; Harlick & McKenzie, 2000).

Aby byl celý fenomén jasnější, bylo vytvořeno hned několik modelů syndromu vyhoření ve sportu. Prvním z nich se stal kognitivně afektivní stresový model. Autor Smith (1986) navrhl stresem vyvolaný model založený na teorii společenské výměny (Thibaut & Kelley, 1959). Podle této teorie je lidské chování řízeno touhou maximalizovat pozitivní prožitky a minimalizovat ty negativní. Sportovci jsou považováni za racionální jedince, a proto na základě analýzy zisků a výdajů se sportem končí, když výdaje převažují nad zisky a dále když mají pocit, že jiné alternativy jsou příznivější. Smith definoval vyhoření jako psychický, emocionální a chvílemi i fyzický ústup od dříve prováděné činnosti (Gould et al., 1996; Gustafsson et al., 2008).

Druhým modelem se stal Silvův (1990) model nazývaný „syndrom tréninkového stresu“, který se silně zaměřoval na fyzické a tréninkové faktory, i když si autor uvědomoval i důležitost psychologických aspektů. Tento model uvádí, že burnout je produktem nadměrného tréninku a že tréninková zátěž může mít pozitivní i negativní účinky na sportovce. Dojde-li k

pozitivnímu přizpůsobení se tréninkové zátěži, povede to ke zvýšení výkonnosti, což je cílem tréninku, ale nepřizpůsobení se nakonec povede k vyhoření a vyřazení ze sportu (Gustaffson et al., 2011).

Autorem třetího modelu se stal Coakley (1992), který kromě těch dřívějších, založených na stresu zjistil, že syndrom vyhoření může způsobovat i organizace výkonnostních sportů, a to v důsledku nedostatečné kontroly a zúžení identity sportovců. Podle Coakleyho (1992) není vyhoření selháním jednotlivce, ale spíše produktem sportovního světa obecně. Autor dále tvrdil, že množství času, který sportovci věnují sportu, omezuje dovednosti rozvíjet jejich mnohostrannou identitu, protože nemají čas na trávení s přáteli nebo na aktivity mimo sport. Společenský svět sportu je navíc organizován způsoby, které omezují rozhodovací schopnosti sportovců a jejich kontrolu nad kariérou a životem obecně. Coakley (1992) předpokládal, že každý člověk v určitém věku touží po alternativní identitě a osobní kontrole nad životem, což dotyčného nutí sport opustit. Odchod ze sportu je bolestivá zkušenost, a to je podle Coakleyho faktor, který je spojen se syndromem vyhoření.

Posledním modelem se stal Schmidtův a Steinův (1991) a Raedekekův (1997) model závazku. Dřívější výzkumy syndromu vyhoření u sportovců byly vytvořeny převážně na bázi stresu, ale protože ne každý sportovec, který zažívá stres, vyhasne, byl vytvořen tento poslední model. S ohledem na omezení stresových faktorů autoři začlenili závazky jako důležitý faktor rozvoje syndromu vyhoření (Raedeke, 1997; Schmidt & Stein, 1991). Závazek je v literatuře definován z hlediska psychologického a behaviorálního záměru jako míra zapojení a byl použit k popisu toho, proč se jednotlivci zapojují do vztahů nebo zaměstnání (Rusbult, 1983). Podle Raedeke (1997) a Schmidta a Steina (1991) lze sportovce, jehož sportovní závazek je založen na bezvýchodnosti, označit za aktivního sportovce „protože musím“, na rozdíl od sportujícího jedince z čistého nadšení pro sport, který je označován jako sportovec „protože chci“. Sportovní závazek založen na bezvýchodnosti a „protože musím“ je silně spojen se syndromem vyhoření.

Přestože četnost výzkumů modelů není závratná, všechny 4 modely získaly jistou podporu. Zdá se, že se také doplňují, co se týče lepšího pochopení syndromu vyhoření jako jevu, který trápí a sužuje sportovce.

### **1.5.1. Integrated model of athlete burnout (Gustafsson, Kentta & Hassmén)**

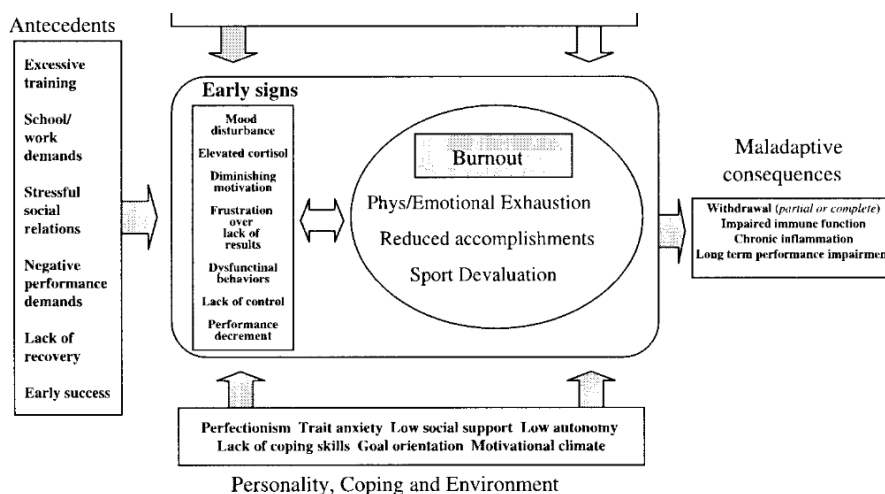
Zvyšující se výskyt syndromu vyhoření u sportovců vedl k vytvoření komplexnějšího modelu vyhoření nazývaného „An integrated model of athlete burnout“ (integrováný model

syndromu vyhoření u sportovců). Integrovaný model syndromu vyhoření u sportovců se skládá z (viz Obrázek 2):

- a) prediktorů (antecedents)
- b) prvních příznaků (early signs)
- c) uvíznutí (entrapment) (prvky držící sportovce ve sportu navzdory negativním důsledkům)
- d) osobnosti, zvládání zátěže a prostředí (personality, coping and environment)
- e) klíčových oblastí (key dimensions)
- f) důsledků (consequences) (mezi které patří syndrom vyhoření a v mnoha případech i konec sportování)

(Gustafsson et al., 2008).

**Obrázek 2** An integrated model of athlete burnout zahrnující hlavní prediktory, první příznaky, uvíznutí, faktory zranitelnosti (např. osobnost apod.), klíčové oblasti a důsledky (Gustafsson et al., 2011)



Do prediktorů (antecedents) jako první řadíme chronický stres, který je nejpodstatnějším z nich. Nadměrný tréninkový stres anebo nedostatečná rekonvalescence a příliš mnoho soutěží či zápasů se také ukázaly být významnými prediktory (Gould et al., 1996). Požadavky na práci a školu (Gustafsson et al., 2008), problémy se sportem a financemi, negativní výsledky a psychosociální stresory, jakými jsou mezilidské konflikty (Cresswell & Eklund, 2006) včetně tlaku trenérů a rodičů (Gould et al., 1996; Harlick & McKenzie, 2000), byly postulovány jako další důležité netréninkové stresory.

Do prvních příznaků (early signs) sportovce patří pociťovaná úzkost včetně vyčerpání a negativních vlivů, jako jsou například poruchy nálady (Lemyre et al., 2006). Sportovní motivace se může snižovat a začínat slábnout a také sportovci mohou vykazovat nepřiměřené chování, jako je pokračování v tréninku navzdory známým špatné adaptace nebo nevkládání

plného úsilí do tréninkových jednotek (Gustafsson et al., 2008). Sportovec se také může potýkat s obtížemi při zvládnání požadavků specifických pro sportovní oblast a zažívat nedostatečnou kontrolu nad sportováním (Cresswell, 2009). Lemyre (2006) popisuje motivační změnu, kdy sportovec zažívá přechod od svědomité motivace k méně sebejisté, a nakonec až amotivaci (Cresswell & Eklund, 2005). Frustrace z nedostatku úspěchů a nedostatku vnímaných schopností je pravděpodobně jedním z prvních příznaků, které vnímají mnozí sportovci již v počátcích procesu vyhoření (Goodger et al., 2007). Další známkou vyhoření může být špatný výkon nebo stagnace (Gould et al., 1996).

Uváznutí poskytuje potenciální rámec pro pochopení nejen toho, proč sportovci prožívají syndrom vyhoření, ale také toho, proč zůstávají ve sportu, místo aby od něj upustili. Uváznutí a omezující faktory zahrnující vysoké investice, nízkou atraktivitu alternativ, výkonnostní sebeúctu, sociální omezení a kluby udržující sportovce ve sportu navzdory negativním výsledkům, jako je vyčerpání a negativní vliv bez snahy o flexibilní řešení příčin (Coakley, 1992; Gustafsson et al., 2008). Dále bylo dokázáno, že silná identita sportovce souvisí se syndromem přetrénování a syndromem vyhoření (Coakley, 1992). Když jsou sportovci těžce vyhořelí, ztrácejí motivaci a zdá se, že ustupují od sportu a své sportovní identity (Gustafsson et al., 2008).

Do skupiny osobnost, zvládnání zátěže a prostředí můžeme zařadit několik faktorů, u kterých se zdá, že zvyšují náchylnost k vyhoření a činí sportovce zranitelnějšími vůči stresu. Tyto faktory přímo nezpůsobují vyhoření, ale zvyšují zranitelnost sportovce, a tím i riziko vzniku syndromu. V této souvislosti je perfekcionismus jedním z nejvíce zkoumaných osobnostních faktorů a dále byla spojena se syndromem vyhoření maladaptivní motivace, ať už samotná, nebo společně s perfekcionismem (Appleton et al., 2009). Za maladaptivní motivaci považujeme motivační klima orientované na ego, které se ukázalo jako rizikový faktor u perfekcionistických a na ego orientovaných sportovců (Gustafsson et al., 2008). Burnout je dále spojován s méně sebeurčující motivací a amotivací (Gould et al., 1996; Lemyre et al., 2006), a navíc může souviset i s nenaplněnými základními psychologickými potřebami. Kromě toho sem dále řadíme nedostatek osobních zdrojů, dovednosti týkající se zvládnání zátěže a situační faktory, jako jsou nízká samostatnost a nízká sociální podpora (Appleton et al., 2009).

Syndrom vyhoření se z hlediska klíčových oblastí a důsledků projevuje emocionálním, duševním a fyzickým vyčerpáním a sníženým pocitem úspěchu (Goodger et al., 2007). Zdá se,



že frustrace z neúspěchu a vyčerpání vede k devalvaci (Goodger et al., 2007; Gustafsson et al., 2008).

Tento model zahrnuje jak proces vyhoření, tak i samotný stav vyhoření. Je důležité zdůraznit, že vyhoření je vysoce osobní zkušenost (Gould et al., 1996).

## **2. Syndrom přetrénování (Overtraining syndrome)**

Když se podíváme podrobněji na výkonnostní sport a všechny jeho složky, jež napomáhají jeho celkovému procesu a zároveň i na ty, které jej brzdí, určitě se nesčetněkrát setkáme s takzvaným „syndromem přetrénování“ (Overtraining syndrome). Tento syndrom představuje velmi nepříjemný problém, který v tom nejhorším případě může skončit až totálním zničením dlouholetého úsilí sportovce. Co je navíc dosti zajímavé, je fakt, že i když se o odhalení jeho příčin a forem léčení pokusila řada studií a výzkumů, prozatím se k pochopení jeho pravé podstaty nedospělo (Lehman et al., 1993).

### **2.1. Vysvětlení a charakteristika**

Syndrom přetrénování je možné charakterizovat především poklesem sportovně zacílené výkonnosti a současně poruchami z oblasti regulace fyziologických funkcí a zároveň i těch psychických. Tento nezdravý stav může přetrvávat po dobu týdnů až měsíců. Aby byla diagnóza určena stoprocentně správně, je v první řadě nutno vyloučit organické onemocnění jedince (Lehman et al., 1993). Dále je potřeba si uvědomit, že součástí chronického stavu přetrénování je kromě opakovaného či trvale nadměrného zvyšování intenzity tréninkové zátěže i nedostatečná regenerace (obnova sil). Jeho rozpoznání proto může být občas nesnadné, jelikož se příznaky u postižených sportovců mohou různit, a to jak ve vztahu typu zátěže, tak i kvalitou a intenzitou (Lehman et al., 1998).

Dokonale rozvinutý syndrom přetrénování však není zase tak častý. Ve vztahu k této problematice je klíčové rozlišovat mezi krátkodobým přetížením a dále přepětím, která se do některých tréninkových procesů zařazují s vidinou zvyšování adaptace organismu. Slovo přetížení (overload) je možno vysvětlit jako plánované, systematické, postupné narůstání zátěže tak, aby se zvyšovala celková výkonnost, a to síla a i vytrvalost. Přepětí (overroaching) naopak představuje opakované akutní přetížení, ale bez potřebného a nutného zotavení, jež má posléze za následek překročení adaptační schopnosti sportovce. Tento konečný stav zapříčiní pokles výkonnosti, který trvá několik dní až týdnů. Podle řady autorů je termín „přepětí“ také používán pro označení krátkodobého přetrénování (Armstrong et al., 2022; Kuipers et al., 1998; Fry et al., 1997).

### **2.2. Výskyt syndromu přetrénování**

O četnosti výskytu syndromu přetrénování mezi sportovci neexistují konkrétní údaje, a proto se pouze předpokládá, že průřezově ve všech sportech zažívá přibližně 7-20 % vrcholových sportovců příznaky syndromu přetrénování (MacKinnon, 2000). Obecně se tvrdí,

že 20-60 % sportovců zažilo alespoň jedenkrát v průběhu své sportovní kariéry tuto problematiku (Nederhof et al., 2006). Další výsledky výzkumu Matose a kol. (2011) tvrdí, že přetrénování se s vyšší četností objevuje u individuálních sportovců oproti sportovcům hrajících v týmu a častěji je přítomen u žen než u mužů. Vyšší výskyt této problematiky se navíc ukázal u sportovců soutěžících na národních a mezinárodních úrovních soutěže oproti sportovcům regionálních a klubových úrovní.

### 2.3. Druhy syndromu

Pokud hovoříme o syndromu přetrénování, vždy se za ním skrývá obrovská nevyváženost mezi trváním, intenzitou a frekvencí trénování a následnou délkou zotavení. Tréninkové jednotky celkově převažují nad odpočíváním a nabíráním nových sil, a navíc se zvyšuje stres, jež má za úkol danému trénování odolávat, a tím chránit jedince. K syndromu přetrénování se dále váže řada příznaků a projevů, jejichž počet se vyšplhává až k 90. Těmito dosti četnými ukazateli je samozřejmě ztížena konečná diagnóza, a proto je často nutné postupovat vylučovací metodou. Navíc správné a, v ideálním případě, okamžité identifikování syndromu určuje i několik dalších skutečností, jež jsou každému sportovci vlastní, a tím pádem se opět prodlužuje doba potřebná k léčení. V první řadě mluvíme o individuální rozdílnosti projevů a reakcí na přílišnou intenzitu tréninků, která se může vyskytovat, a také vyskytuje, i v rámci jednoho týmu v totožném tréninkovém procesu. Jako poslední se zajisté může objevit i odlišná odpověď na nadměrný objem oproti reakci na přílišnou intenzitu (Lehman et al., 1998).

Podle řady autorů mohou být tyto rozdílnosti zapříčiněny i různým typem syndromu přetrénování, který vzniká v souladu s převažujícím druhem zatížení. Tvrdí se, že u sportovců, v jejichž tréninkovém procesu převažují krátkodobé silové výkony s dominantním anaerobním výdejem energie, se objevuje syndrom přetrénování charakteristický větší reakcí sympatiku. Tato reakce se projevuje nespavostí, zvýšenou dráždivostí, neklidem a zvýšeným krevním tlakem. Na druhé straně u sportů vytrvalostního charakteru s převažujícím aerobním uvolňováním energie je syndrom přetrénování zpravidla způsoben zvýšenou reakcí parasimpatiku. Zde se tato reakce projevuje zvýšenou únavností, depresiemi a apatií. Tyto hypotézy se pokládají za více než pravděpodobné, avšak stále chybí dostatečné důkazy, a to zejména z patofyziologické oblasti. Je však možné spolehlivě tvrdit, že příznaky syndromu vyhoření se u sportovců s převažujícím vytrvalostním tréninkem velmi odlišují od těch, kteří se věnují silovému tréninku. I různé konkrétnější typy tréninků způsobují jiné projevy syndromu. Nadměrné přetěžování obsáhlými objemy vyvolají obdobné projevy jako u aerobních sportů.

Naopak nadměrná intenzita, a její dopady, se přibližuje anaerobním disciplínám (Stone et al., 1991).

#### **2.4. Léčba syndromu přetrénování**

Pro vyléčení syndromu přetrénování do této chvíle nebyla nalezena žádná všemocná technika. Při počátečním vzniku syndromu přetrénování je podstatné nasměřovat svoji pozornost na radikální změnu tréninkového procesu tak, aby dokonale odpovídala aktuálním potřebám sportovce, a to zejména s ohledem na dostatečný čas a prostor pro regeneraci – odpočinek a plnohodnotný spánek. Ke znovuobnovení sil dochází spontánní cestou, ale je zapotřebí dlouhé časové dotace, než k němu dojde, a to je právě to, co je pro sportovce nesmírně vysilující zajistit (Meeusen et al., 2013). Kučera a kol. (2011) doporučují obměnit tréninkovou strategii se zavedením větších dávek kompenzačního cvičení, které je adekvátní a podporuje správnou regeneraci. Například změna prostředí (pobyt v lázeňských zařízeních či výjezdy do přírody) napomáhají rychlejší a úspěšnější léčbě syndromu přetrénování. Obdobně podstatná je vhodná výživa sportovce a dodržování pitného režimu (Fraser-Thomas et al., 2008).

#### **2.5. Prevence syndromu**

V kontextu samotné prevence syndromu přetrénování je asi tím nejpodstatnějším bodem pravidelné a opakované sledování daného sportovce, a to jak z pohledu jeho okolí, ve kterém se vyskytuje (trenér, asistent, spoluhráči apod.), tak z pohledu konkrétního sportovce. Primitivní a jednoduchou pomocí se mohou stát tréninkové deníky, do kterých se nejčastěji zaznamenává aktuální výkonnost, díky čemuž je možné zanesená data porovnávat, či dotazníky obsahující retrospektivní otázky. Do sledování a ověřování zdravotního stavu každého sportovce by se určitě mělo řadit i pravidelné fyziologické měření v odborných laboratořích, jejichž výsledky opět zkonkrétní aktuální stav jedince. Dále, co se týče předcházení syndromu přetrénování, je vhodné do tréninkového plánu a celkově procesu zařazovat činnosti, jež jsou konkrétně zacílené na daného sportovce, a to z hlediska jeho individuálních potřeb. Jedná se především o jejich náročnost a patří sem i možnosti sportovce, kterými on sám disponuje. Trenér by měl zajistit vyhnout se dokola se opakujícím tréninkům s nadměrnou strukturovaností. Daná činnost by totiž měla být pro sportovce stále zábavná, i když se to na první pohled nemusí jevit jako priorita, a samozřejmě je nutno zařazovat i dostatečný prostor na odpočinek a relaxaci, jež opět přispívají k prevenci. Dále by měli mít na paměti plynulé zvyšování tréninkové zátěže bez náhlých změn, které by zajisté sportovec nenesl lehce. Zde je vhodné samozřejmě zmínit výjimku, kdy se jedná o funkční přepětí a konání z pozice trenéra je plánované, správně načasované a hned po něm přichází znovu dostatek času na

rekonvalescenci. Obecné pravidlo říká, že sportovci by měli mít alespoň 1, v lepším případě 2, dny v týdnu, které věnují jen a pouze pasivnímu odpočívání či aktivnímu odpočívání. Pod aktivní odpočinek spadají všechny další aktivity, než je zvolený sport. Tento typ odpočinku se ve sportovních plánech hojně využívá i v delších, dopředu určených přestávkách, a to z četností zhruba jedenkrát za 2-3 měsíce. Pokud sportovec, a především jeho trenér, budou dodržovat tyto zásady, rozhodně by k syndromu přetrénování nemělo dojít. A pokud přeci jen, znalost jeho projevů a reakcí usnadní s jeho včasnou diagnostikou a následnou nápravu (Brenner, 2007).

### 3. Motivace

Již mnoho autorů se zabývalo pojmem motivace, a proto existuje nespočet definic tohoto pojmu. Autor Kubias (2002) vysvětluje motivaci tak, že člověk neustále něco vyžaduje, hledá a není nikdy úplně spokojen, a právě tato nespokojenost ho podněcuje k tomu, aby neustále o něco usiloval. Tomuto přirozenému lidskému pudu, který představuje opakované uspokojování potřeb, se říká motivace.

Samotné slovo motivace vychází ze slova motiv, které může být interpretováno jako síla obsažená v jednotlivci, která způsobuje, že jedinec jedná nebo se nějak chová. Motivem je stav povinnosti k povzbuzení, aktivaci či pohybu a tento motiv řídí a koriguje chování, postoje a jednání člověka související s dosažením jeho stanovených cílů, a to jak cílů společnosti jedince, tak i osobních cílů každého z nich (Siagian, 2004).

Na základě některých, výše uvedených přiblížení daného slova lze dojít k závěru, že motivace je hnací lidskou silou či impulzem, které mohou zapříčiňovat, řídit a organizovat jejich chování. Motivace je tedy lidským hnacím motorem pokoušejícím se provést změny v chování, které lépe naplňují jeho potřeby (Uno, 2011).

V motivaci jsou podstatné 2 komponenty, kterými jsou aktivace a směr. Aktivací je myšleno chování celého organismu. Toto chování nemusí být viditelné na první pohled, protože spousta druhů motivace probíhá pouze uvnitř jedince. Směrem motivace je rozuměno rozhodnutí pro určité jednání vyžadující situace, ve které se člověk právě nachází. Určení směru, kterým se jedincovo jednání vydá, je těžké a často bez logicky vysvětlitelného podkladu (Petri & Govern, 2004).

Motivaci lze dále rozdělit na 2 typy. Prvním z nich je motivace vnitřní. Do této skupiny je možné zařadit faktory, které si lidé vytvářejí sami a které na ně mají následný dopad v podobě určitého způsobu chování anebo vydání se daným směrem. Do těchto faktorů spadají: odpovědnost, autonomie, zajímavá a smysluplná činnost a příležitost rozvíjet a využívat vlastní schopnosti a dovednosti. Vnitřní motivy mají hlubší a dlouhodobější trvání, protože jsou součástí jedince. Druhým typem je motivace vnější, do které řadíme faktory vytvořené okolím za účelem motivace další osoby. Tuto motivaci tvoří odměny či tresty vnějšího světa (v pracovním světě je to např. zvýšení platu či povýšení, nebo naopak tresty, jako je kritika nebo zrušení finančních odměn). Vnější motivy zpravidla nepůsobí dlouhodobě, ale mohou mít výrazný okamžitý dopad (Armstrong, 2015).

Jako poslední je dobré si uvědomit, že všechny skutečnosti, které vytvářejí samotnou motivaci, lze označit za zdroje motivace. Patří mezi ně: potřeby (nižší a vyšší), návyky, zájmy, hodnoty a hodnotové orientace a ideály (Bedrnová & Nový, 2007).

### **3.1. Výkonová motivace**

Protože naše výzkumy zaměřujeme na výkonnostní a vrcholové sportovce, jsou pro nás nanejvýš podstatné poznatky z oblasti výkonové motivace jedince. V rámci obecné teorie výkonové motivace můžeme určit 3 hlavní motivy, do kterých patří potřeba dosažení úspěšného výkonu, vyhýbání se neúspěchu a zároveň i vyhýbání se úspěchu. Potřebě dosažení úspěšného výkonu se věnoval především autor McClelland (1987) a můžeme ji definovat jako potřebu, ve které jedinec překonává nesnáze, využívá své schopnosti a snaží se vykonat něco obtížného co nejrychleji a nejefektivněji (Nakonečný, 1997).

Byla provedena řada výzkumů, které zjistily, že jedinci s vysokou úrovní výkonové motivace jsou velmi soutěživí, ale jejich cílem není dosažení moci. Převážně chtějí uplatnit své vlastní schopnosti a dokázat si, že existují oblasti, ve kterých excelují (McClelland & Watson, 1973). Dále se ukázalo, že na lidi s velkou potřebou úspěšného výkonu měli značný vliv jejich rodiče. Podporovali pozitivním způsobem motivaci svých dětí ke zvládání různě obtížných úkolů, chválili je za jejich úspěchy a podporovali hledání řešení těchto úkolů, což vedlo k podávání dobrých výkonů. Tato zkušenost vede v dospělém věku k vnitřnímu uspokojení z vlastní kompetence, zatímco neúspěch často vede ke zklamání (Plháková, 2007). Velmi silný vliv na budoucí výkonovou motivaci ukázalo také školní prostředí. Rozvoji výkonové motivace dle McClellanda a Watsona (1973) však toto školní prostředí příliš nenahrává kvůli direktivnímu způsobu vyučování a potlačování vlastní iniciativy.

Další potřeby, vyhnout se neúspěchu, můžeme dosáhnout dvojím způsobem. První možností je vyhýbat se obtížným úkolům, u nichž je neúspěch velmi pravděpodobný. Druhou variantou je snažení se o co nejlepší zvládnutí úkolu, a tím pádem předejití možnému neúspěchu. Můžeme tedy říci, že někteří jedinci velmi tvrdě pracují, ale nikoli proto, aby dosáhli úspěchu, ale hlavně proto, aby se vyhnuli neúspěchu. Tento neúspěch by totiž mohl odkrýt nějakou slabinu či neschopnost, která však často bývá neopodstatněná. Poslední výše zmíněnou potřebou je potřeba vyhnout se úspěchu. Tato potřeba vychází ze strachu ze zátěže, zodpovědnosti nebo z odmítání lidmi z okolního prostředí (Plháková, 2007). Každý člověk přirozeně touží po úspěchu. Lidé se však liší silou motivu výkonu. Tato síla je dána poměrem

touhy po úspěchu ke strachu z neúspěchu. Čím je tedy tento strach větší, tím je motiv k výkonu slabší (Nakonečný, 2014).

V odstavcích výše jsme na výkonovou motivaci nahlíželi z obecnějšího hlediska, avšak v tuto chvíli se zaměříme na výkonovou motivaci z pohledu sportovní psychologie, která z tohoto hlediska vychází. Dle autorů Tod a kol. (2012) je výkonová motivace postavena na faktu, že lidé jsou od přírody motivováni dosahováním úspěchů, zlepšováním svých výkonů, zvládáním úkolů a chováním žádoucího charakteru. Vzhledem ke skutečnosti, že výkonnost či úspěch se ve sportovním světě často měří jako výkon, který je porovnáván se soupeřem, je zde potřeba úspěchu nejčastěji posuzována ve vztahu k soutěživosti. Teorie motivace z této oblasti se zaměřují na osobnostní charakteristiky jednotlivců, které jsou predispozicemi k tomu, aby mohl být jedinec poháněn potřebou úspěchu a také na to, jak motivaci k úspěchu jedince ovlivňuje prostředí nebo daná situace. Podle Slepíčky a kol. (2009) je výkon společnou funkcí schopností a motivace. Jakmile chybí 1 podstatná složka, výkon nepřijde. Ve sportovním konkurenčním prostředí se často považuje motivace za vždy přítomnou složku, která dokonce může jedince dovést ke zlepšení jeho schopností.

### **3.2. Teorie motivace**

Bylo popsáno již mnoho teorií motivace, které jsou jakýmsi motivačním vysvětlením pro člověka, v našem případě pro sportovce. Tyto teorie mají za cíl buď rozpoznat motivační příčiny, nebo popisují průběh motivačního procesu. Níže uvádíme 3 z nich, které jsou používány v oblasti sportovní psychologie a umožňují výkonovou motivaci ve sportu lépe uchopit. Z těchto teorií budeme také vycházet ve výzkumné části diplomové práce.

#### **3.2.1. Self-Determination theory (Deci & Ryan)**

Self-Determination theory (SDT), v překladu sebedeterminační teorie, je teorie zaměřená na lidskou motivaci a osobnost využívající tradičních empirických metod a teorii organismu, jež zdůrazňuje význam vyvinutých vnitřních zdrojů člověka pro rozvoj osobnosti a samoregulaci chování. Oblastí zkoumání SDT jsou přirozené růstové tendence a vrozené psychologické potřeby lidí, které jsou základem pro sebmotivaci a integraci osobnosti, a navíc i pro podmínky, které tyto pozitivní procesy podporují (Ryan et al., 1997).

Sebedeterminační teorie říká, že motivace se vyskytuje v určitém kontinuu. Toto kontinuum je složeno ze 3 základních druhů motivace, kterými jsou: amotivace (Amotivation), vnější motivace (Extrinsic) a vnitřní motivace (Intrinsic). Vnější motivace (Extrinsic) je dále dělena na vnější regulaci (External), introjektovanou regulaci (Introjected), rozpoznanou



regulaci (Identified) a integrovanou regulaci (Integrated), a to podle toho, do jaké míry jsou autonomní, či regulované. Vnitřní motivace (Intrinsic) představuje opačný pól kontinua a je přítomna pouze v chování, které je od základu radostné. Čím více se jedinec přibližuje amotivaci (Amotivation) a obecně levé straně kontinua (viz Tabulka 1), tím je větší pravděpodobnost, že je jeho motivace považována za řízenou a s menší mírou sebeurčení (Tod et al., 2012).

*Tabulka 1* Kontinuum motivace dle Self-determination theory (SDT)

<i>Amotivation</i>	<i>Extrinsic motivation</i>				<i>Intrinsic motivation</i>
	<i>External motivation</i>	<i>Introjected motivation</i>	<i>Identified motivation</i>	<i>Integrated motivation</i>	

Amotivace vyjadřuje nepřítomnost motivace. Amotivovaní jedinci nejsou ani vnějším okolím, ani vnitřním prostředím motivováni. Duda (1998) říká, že tato konečná forma motivace se lehce podobá konceptu naučené bezmocnosti.

Chování ovlivňované vnější motivací zahrnuje vykonávání činnosti směřující k dosažení cíle, ať už hmatatelného či jiného, což naznačuje, že vnější motivace zahrnuje veškeré instrumentální chování. Namísto nahlížení na veškerou vnější motivaci jako na „špatnou“ SDT vždy tvrdila, že vnější odměny mohou mít různé významy, které vedou k vylepšením, zmenšení efektů, nebo žádným dopadům na vnitřní motivaci (Deci, 1972).

Vnější regulace se nachází na kraji motivačního kontinua autonomie. Když jsou jedinci externě regulováni, vnímají své chování tak, že je přímo ovládáno jinými, často prostřednictvím podmíněných odměn a hrozeb (Deci et al., 2017).

Introjektovaná regulace je motivace, při níž jedinec přijímá hodnotu určitého chování, ale doopravdy s ní nesouhlasí nebo ji nepřijímá za svou vlastní hodnotu. V našem případě se jedná o sportovce, který si například může myslet, že tréninková jednotka navíc zlepšuje sportovní výkony, avšak ve skutečnosti ji nevnímá jako prostředek, který by jemu osobně pomohl ve zlepšování jeho výkonů (Ted et al., 2012).

Autonomnější formu motivace představuje rozpoznaná regulace, v níž se jednotlivci osobně ztotožnili s významem či hodnotou svých pracovních rolí a chování. Protože přijali z vlastního rozhodnutí své jednání, jsou flexibilní jak při výběru, tak při udržení svého chování a všech dalších aktivit (Deci et al., 2017).

Posledním druhem vnější motivace je integrovaná regulace, která je nejautonomnější formou vnější motivace. Hovoříme o ní tehdy, když jedinec považuje hodnoty a postoje spojené s danou aktivitou jako součást své osobnosti (Deci & Ryan, 1995).

Vnitřní motivace, na pravé straně kontinua, je motivace dělat něco pro činnost jako takovou, pro radost z této činnosti a bez obdržení odměn. Výzkumy ukazují, že čím více je motivace jedince v pravé části kontinua, tím pozitivnější jsou jeho výsledky, a tím kvalitnější jsou jeho sportovní prožitky a sportovní přístup (Tod et al., 2012).

Sebedeterminační teorie se pro její přesnost určení úrovně motivace v daném sportu využívá hojně. Přínosný výzkum provedla Pietrazsuk (2006), která se ve své práci zaměřila na zkoumání souvislostí mezi sociálními faktory ovlivňující psychologické nastavení jedince vedoucí k úrovni motivace dle sebedeterminační teorie, která může vést až k syndromu vyhoření u vrcholových sportovců. Pietrazsuk (2006) provedla své šetření na 61 vrcholových sportovkyních, které dostaly k vyplnění dotazníky: Sport motivation Scale (tento dotazník v našem výzkumu použijeme i my), Sport Climate Questionnaire, Basic Need Satisfaction in Relationship Scale a Eades Athletic Burnout Inventory. Její závěry potvrzují skutečnost, že úroveň motivace dle sebedeterminační teorie hraje roli v predikci syndromu vyhoření u vrcholových sportovců. Konkrétně se jedná o vysoce signifikantní pozitivní vztah mezi amotivací a syndromem vyhoření (Pietrazsuk, 2006).

### **3.2.2. Goal Perspective theory (Ames, Dweck & Nicholls)**

Goal Perspective theory se v českém prostředí překládá jako teorie cíle snažení. Tato teorie vychází z předpokladu dvou stálých zaměření osobnosti, a to zaměření na úkol (Task) a orientaci na ego (Ego). Z pohledu sportovců orientovaných na úkol bude vynaložené úsilí na splnění úkolu s největší pravděpodobností odměněno úspěchem. Z opačného pohledu sportovců orientovaných na ego bude úspěch spíše výsledkem vrozené schopnosti než vynaloženého úsilí. Sportovci těchto dvou osobnostních zaměření jsou také motivováni rozlišnými hodnotami. Jedince orientované na úkol motivuje ke sportování především radost, kterou jim sportování přináší. Dávají přednost úkolům, které jim umožňují vylepšovat své

výkony. Zatímco sportovce orientované na ego motivuje spíše možnost srovnání se s druhými a prokázání vlastních výjimečných schopností. Volí spíše úkoly, díky kterým budou vypadat dobře ve srovnání s ostatními (Tod et al., 2012).

Ve vztahu k této teorii a syndromu vyhoření, o němž pojednává naše práce, proběhlo několik výzkumů. Jedním z nich byl výzkum autorů Lemyre a kol. (2008), kteří se zabývali syndromem vyhoření a teorií cílů snažení. Výzkumným cílem se stalo hledání souvislostí mezi sociálně-kognitivními motivačními proměnnými a syndromem vyhoření na začátku a na konci závodního období elitních zimních sportovců. Výzkumný soubor obsahoval 60 žen a 81 mužů závodících v biatlonu, alpském lyžování, rychlobruslení, severské kombinaci a běžkování. Na začátku sezóny sportovci vyplnili dotazníky týkající se vnímání motivačního prostředí, vnímané schopnosti, perfekcionismu a dotazník dosažených cílů, a to konkrétně Perception of Success Questionnaire (PSQ), který bude použit i v našem výzkumu. Na konci sezóny dostali za úkol vyplnit dotazník syndromu vyhoření Athlete Burnout Questionnaire (ABQ) (opět bude použit v našem bádání). Výsledky výzkumu nejprve ukázaly vysoké hodnoty u osobnostního zaměření sportovců (dotazník POSQ) jak na úkol (Task), tak na ego (Ego) a dále výzkum určil slabý signifikantní pozitivní vztah mezi osobnostním zaměřením orientace na ego (Ego) a všemi 3 dimenzemi syndromu vyhoření. Naproti tomu byl nalezen signifikantní negativní vztah mezi osobnostním zaměřením orientace na úkol (Task) a syndromem vyhoření (Lemyre et al., 2008).

V posledním z výzkumů 9 z 10 sportovců popsalo, že v kritickém období před vyhořením měli převážně osobnostní cíle zaměřené na ego (Ego). V 1 z nich konkrétně popisoval, jakým způsobem ho jeho motivační orientace na ego (Ego) ovlivnila, když ztratil motivaci. Výzkumníkům se svěřil, že neměl problém se motivovat k soutěživosti, ale že trénink sám o sobě pro něj nebyl vůbec zábavný. Také nechtěl zažít pocit, že by ho jeho konkurenti, kteří trénovali méně než on během všech těch let, porazili. Sportovci s motivační orientací na ego (Ego) jsou obzvláště náchylní k neúspěchu, protože jejich sportovní motivace je založena na tom, že jsou lepší než ostatní sportovci (Roberts et al., 2007).

### **3.2.3. Growth Mindset theory (Dweck)**

Growth Mindset theory je teorie navržená autorkou Dweck (2017) pojednávající o růstové versus fixní koncepci lidské inteligence a dalších lidských vlastností. Růstové nastavení mysli je chápáno jako přesvědčení, že své vlastnosti můžeme díky vlastnímu úsilí upravovat a měnit, zatímco u fixního nastavení převládá pocit, že snahou člověk ničeho nedosáhne. Myšlenkové pochody mohou být důležité při motivaci k individuálnímu chování, neboť růstové

myšlení člověka motivuje k posunu vpřed, ke změně a také ke zlepšení chování podmíněného inteligencí v průběhu času. Pokud se člověk bude domnívat, že je inteligence neměnná, pak se jeho motivace ke zlepšení chování založeného na inteligenci, například akademických úspěchů, výrazně sníží oproti člověku s růstovým myšlením (Murphy & Dweck, 2016). Růstový či fixní mindset může být, kromě jiných oblastí, klíčovým faktorem individuálního úspěchu ve vzdělávání, na pracovišti, v našem případě na sportovišti, v oblasti tvořivosti a také v osobním životě. Zkoumání mindsetu by navíc mohlo vést ke změně způsobu, jakým jednotlivci interpretují své schopnosti, aby čelili výzvám a životním událostem (fixní versus růstový mindset), a jak rozvíjejí různé přístupy reakcí na ně (Sarshar, 2017).

Efekty mindsetu zkoumala například Battle (2020), která si ve svém bádání položila 2 výzkumné otázky, a to, zda je přítomné růstové myšlení (growth mindset) a dále zda existuje souvislost mezi růstovým myšlením (growth mindset) a vysokými hodnotami Grit (definováno jako zapálení a vášeň pro dosahování dlouhodobých cílů) u 288 vrcholových sportovců z řad studentů. Výsledky výzkumu ukázaly, že u 34 studentů bylo prokázáno růstové myšlení (growth mindset), u 184 studentů bylo opět určeno růstové myšlení (growth mindset) s tendencemi fixního myšlení (fixed mindset) a u 70 z nich bylo nalezeno fixní myšlení (fixed mindset) s tendencemi růstového myšlení (growth mindset). U žádného z nich nebylo identifikováno jen a pouze fixní myšlení (fixed mindset). Když se zaměříme zvlášť na muže a zvlášť na ženy, muži s růstovým myšlením (growth mindset) se ve výzkumném souboru vyskytovali v 9 % (13) a ženy v 15 % (21) případů. A nakonec výzkum ukázal velmi vysoce signifikantní korelaci mezi vysokými hodnotami Grit a růstovým myšlením (growth mindset).

### **3.3. Motivace ve vztahu k syndromu vyhoření a přetrénování**

Nejprve začneme s tématem syndromu vyhoření, jelikož ve vztahu ke sportu je právě on pokládán za motivační problém. Je považován za výsledek odeznění motivace, přičemž i jeho protipól, a to extrémní motivace sportovců, může vést k ohrožení vlastního zdraví (Gould, 1996; Gustafsson et al., 2007). Bylo uskutečněno již několik výzkumů, které ukázaly, že vysoká míra vyhoření je spojena s nedostatečnou motivací, zatímco vysoká úroveň vnitřní motivace negativně koreluje s vyhořením (Cresswell & Eklund, 2005a; Raedeke & Smith, 2001). Rovněž se zdá, že existují sezónní rozdíly v klíčových faktorech při vzniku burnoutu (Cresswell & Eklund, 2005b) a že posun směrem k méně zvnitřněné motivaci (vnější motivace a amotivace dle sebedeterminační teorie) během sezóny zvětšuje riziko vyhoření (Lemyre et al., 2006).

Co se týče bližšího vysvětlení propojení motivace a syndromu vyhoření ve sportu, byla provedena přínosná studie autorů Gustafsson a kol. (2008), ze které vyplynuly 3 hlavní skupiny projevů související s vyhořením a zmiňovanou motivací: příznaky a následky syndromu vyhoření, faktory spojené s vyhořením a omezující faktory. Do kategorie příznaků a následků spadá: nedostatek úspěchů, vyčerpání, znehodnocení sportovní účasti, zvládání obtíží a podstatné motivační projevy. Tyto projevy sportovci popisovali pocitem velké motivovanosti v počátcích, ale nakonec neměli vůbec žádnou. Vybraný účastník z řad vrcholových sportovců hovořil o tom, jak byl na stadionu vždycky první, jak kontroloval výstroj a k tomu trochu trénoval, ale postupem času se trénování vytratilo. Sice chodíval na stadion stále první, ale již necvičil. Později se i jeho motivace pomalu vytrácela, až nakonec zcela zmizela. Sportovci také popisovali posun v motivaci od vnitřní (nebo kombinace vnitřní a vnější) motivace k rostoucí vnější motivaci, a nakonec k úplné ztrátě motivace. Další z nich také spojoval tuto proměnu se zvyšujícím se vnějším tlakem. Znamená to tedy, že nedostatek motivace je prožíván v průběhu syndromu vyhoření (Cresswell & Eklund, 2005b; Gould et al., 1996), a navíc tato další zjištění naznačují postupný vývoj od vysoké motivace ke zvyšující se ztrátě motivace, a nakonec zažívající devaluaci sportu a jeho konečné opuštění.

Jelikož je syndrom vyhoření ve sportu často zkoumaným, a to z mnoha hledisek a s nespočtem proměnných, podíváme se ještě na další výzkumy, které jsou důležité pro sportovní svět. Podstatný výzkum provedli autoři Cresswell a Eklund (2005). Po dobu 12 týdnů hlavní sezóny sledovali 102 hráčů ragby league, kterým v průběhu, a to konkrétně 3x, rozdali k vyplnění dotazníky Athlete Burnout Questionnaire (ABQ) a Sport Motivation Scale (SMS). Výsledky výzkumu prokázaly, že nejnižší míra motivace, označovaná dle Deciho a Ryana amotivace (Amotivation), statisticky významně pozitivně koreluje se syndromem vyhoření u sportovců. Naopak vnitřní motivace (Intrinsic) signifikantně negativně koreluje se syndromem vyhoření (Burnout). Další nalezené faktory mající vliv na syndrom vyhoření byly čas (před závodním obdobím, v průběhu hlavní sezóny a po ní), tým, četnost úrazů a zranění, počet odehraných let v daném týmu a úspěšnost v odehraných zápasech.

Dále se syndromu vyhoření věnovala autorka Heidari (2013), která ve svém výzkumu zkoumala 185 individuálních sportovců pomocí dotazníku ABQ. Zajímalo ji, zda je častější výskyt syndromu vyhoření u žen, či u mužů. Výzkumné bádání ukázalo, že ženy dosahují vysokých hodnot ve všech 3 hlavních dimenzích burnoutu oproti mužům. Je tedy možné, že se u sportovkyň častěji vyskytuje syndrom vyhoření.

Mezi poslední výzkumy stojící za zmínku je výzkum Nafiana a kol. (2014), kteří se věnovali syndromu vyhoření u individuálních a týmových sportovců. Jejich šetření se zúčastnilo 200 elitních sportovců mužského pohlaví, a to jak z odvětví individuálního sportu (badminton, karate, judo a stolní tenis), tak z oblasti týmového sportu (házená, basketbal, volejbal a fotbal). Každá skupina obsahovala 100 sportovců s věkovým průměrem 23-34 let, kterým byl předložen k vyplnění dotazník Maslach Burnout Inventory (MBI) a Perceived Stress Scale (PSS). Výsledky výzkumu vedly k závěrům, že týmoví vrcholoví sportovci dosahovali vysokých hodnot ve všech 3 dimenzích syndromu vyhoření oproti individuálním sportovcům a totéž se potvrdilo i u vnímaného stresu. Z pozice trenérů, asistentů v klubu a sportovních asociací je dobré mít na paměti toto zjištění a podle toho dále jednat.

Proti tomuto šetření však stojí výsledky Rodrigues a kol. (2021) tvrdící opak. Autoři provedli výzkum na 223 elitních sportovcích (50 žen a 173 mužů), kteří se věnovali individuálním sportům, a to konkrétně gymnastice, plavání a týmovým sportům, do kterých spadaly basketbal a fotbal. Respondenti vyplnili dotazník Athlete Burnout Questionnaire (ABQ) a výzkumníci následně zpracovali jejich data. Šetření odhalilo vyšší pravděpodobnost výskytu syndromu vyhoření u individuálních sportovců než u týmových sportovců. Je to tedy v rozporu s předchozím výzkumem, a proto by bylo vhodné se konkrétně na tyto proměnné zaměřit znovu a provést další výzkumná šetření.

Když opustíme téma vyhoření a podíváme se na syndrom přetrénování, bohužel i ten patří mezi možné negativní následky výkonnostního a vrcholového sportu, navíc silně ovlivňující motivační složku jedince. Byl proveden přínosný výzkum Kentta a kol. (2001), kteří zjistili, že motivace spadá pod hlavní faktory při rozpoznávání závažnosti sportovního přetížení. Oproti syndromu vyhoření nemusí u přetrénování pokaždé docházet ke snížení motivace, avšak pokud se nadprůměrná zátěž opakuje, motivace opravdu klesá a může vyústit až k její kompletní ztrátě.

Ke stejným závěrům se dobrali i Jordalen a kol. (2018), kteří odhalili souvislost mezi amotivací a vyčerpáním sportovce a dále tvrdí, že existuje vyšší pravděpodobnost výskytu přetrénování u sportovců, u nichž převládá introjektivní a vnější motivace.

Dále je na místě pro hlubší pochopení zmínit výzkum Lemyre a kol. (2007), již se věnovali zkoumání motivace během soutěžní sezóny. Primárně je zajímavé, zda existuje nějaký vztah mezi typem motivace v úvodu sezóny a příznaky přetrénování a vyhoření při jejím skončení. Určili statisticky významný negativní vztah mezi vnitřní motivací a symptomy

syndromu vyhoření, což dále potvrdil i výzkum Sarrazina a kol. (2002). Dále popsali statisticky významné souvislosti mezi syndromem přetrénování a syndromem vyhoření. Je tedy velmi pravděpodobné, že přetrénování sportovce vede i k jeho následnému vyhoření.

Z posledních přínosných výzkumů uvedeme práci Matose a kol. (2011), kde se ukazuje, že se syndrom přetrénování častěji vyskytuje u jedinců individuálních sportů oproti týmům a že je patrnější spíše u žen než u mužů. Také se jeho přítomnost více objevuje u výkonnostních a vrcholových sportovců než u sportovců rekreačních.

Různorodá šetření nastiňují mnoho možností do budoucna, jak dále syndrom vyhoření a syndrom přetrénování zkoumat a ověřovat, avšak co dělat v tuto chvíli, aby se jim předcházelo? A pokud některý z nich již daný sportovec zažívá, jak je možné mu co nejlépe pomoci? Rozvoj syndromů je velmi osobní zkušeností a může být ovlivněn celou řadou faktorů (Gustafsson et al., 2007), na které je třeba zaměřit případné strategie prevence a léčby. Výzkumy se shodují, že kognitivní behaviorální terapie (CBT) je účinná při snižování známek vyhoření (Lagerveld et al., 2012). Konkrétně techniky mindfulness a přijetí ukazují dobré výsledky ve snižování stresu a úzkosti. U syndromu přetrénování je to o trochu „snazší“. Je žádoucí provést změnu tréninkového procesu tak, aby odpovídala aktuálnímu rozpoložení sportovce, a to hlavně se zaměřením na dostatečnou časovou dotaci pro relaxaci a odpočinek. Ke zotavení dochází samovolně, ale trvá to dlouhou dobu, než k němu dojde, na což je vhodné sportovce připravit (Meeusen et al., 2013).

### **3.4. Motivační klima**

Dle předchozích kapitol již víme, že každá osoba, v našem případě sportovec, je nějakým způsobem orientována. Jedná se o orientaci na úkol (Task) a zaměření na ego (Ego). Co je však podstatné, tak že tyto 2 typy zaměření se zejména u sportovců mohou prolínat, i když u každého z nich dlouhodobě převládá pouze 1. Pokud to uvedeme na příkladu, sportovec, který je zaměřen na ego, se i přes to může v průběhu sportovního zápolení zacílit na osobní zlepšení. Na druhou stranu jedinec, který se orientuje spíše na úkol (Task), může v soutěžním souboji zapojit i své ego (Ego) a jeho přední motivací se stane zejména prokázání vlastních unikátních dovedností. V tuto chvíli se nabízí otázka, co tuto změnu může zapříčinit. Odpověď je jednoduchá – prostředí. Z velké části všechno souvisí s tím, v jakých podmínkách se daný sportovec nachází. Tomuto prostředí se také říká motivační klima a podporuje právě úkol (Task), nebo ego (Ego) (Tod et al., 2012).

Motivační klima se dělí na 2 základní druhy:

- 1) Klima mistrovství – toto klima je zaměřené spíše na úkol (Task) a na jeho splnění. Je charakteristické snahou trenéra co nejvíce podpořit svého svěřence a o navození prostředí, ve kterém by se mohl zlepšit. V případě kolektivních sportů má zájem o jeho zapojení do týmové práce, a tím vytvoření podporující a spolupracující atmosféry.
- 2) Klima soutěžní – tento druh se vyznačuje zejména zaměřením na ego (Ego). Díky tomu se sportovec snaží dosahovat co nejlepších výsledků a výkonů a stále překonávat ostatní. Sportovci zpravidla dosahují vynikajících výkonů a jsou za to spravedlivě oceňováni.

Motivační klima je tedy zásadní pro všechny, jejichž cílem je co nejlepší výkon, ať už se jedná o individuální sportovce, či celý tým. Jako poslední je nutné zmínit jeho enormní vliv ve vztahu ke sportovní motivaci. Na jeho základě totiž vzniká vnitřní motivace, což je taková, která je založená na čisté a upřímné radosti ze sportu, a tím se stává tou klíčovou.

### **3.4.1. Trenér**

Trenér se stává hlavním hybatelem celého motivačního klimatu sportovce. Nejlepší možný způsob, jak z jeho strany podpořit výkonovou motivaci svého svěřence, je nasměrování jeho orientace na úkol (Task). Pokud ho chce navíc i pozitivně dlouhodobě ovlivňovat, je nutné brát v potaz všechny dopady jeho trenérského stylu, a to zejména v oblastech emocí, stresu a zmiňované motivace. Musí tedy vytvořit vhodné motivační klima, které je nejlépe vysvětleno anglickým slovem: „TARGET“, jehož každé písmeno je opodstatněné.

- 1) Task – znamená úkol a jakým způsobem je nastavený. Měl by obsahovat výzvu, přitažlivost a různorodost. Navíc by měl být krátkodobý s možností výběru činností a efektivní strategií.
- 2) Authority – trenér určuje míru zapojení sportovce do rozhodovacího procesu, samostatnosti a zodpovědnosti. Dále se snaží u sportovce rozvíjet sebekontrolu a nezávislost.
- 3) Reward – jedná se o styl odměňování a uznání od trenéra za sportovcovu angažovanost ve sportu. Tím by měl podpořit jeho nekončící usilování o co nejlepší výkon. V ideálním případě by se vše mělo odehrávat v soukromí.
- 4) Grouping factors – v tomto případě by trenér měl vytvářet vhodné podmínky pro skupinové učení. Podporovat týmovou spolupráci, pozitivní atmosféru ve skupině a občas zařadit i teambuilding do týmového procesu.



- 5) Evaluation – hodnocení trenéra je důležitým aspektem ve výkonové motivaci sportovce. Měl by jednou za čas shrnout tréninkový proces a zároveň míru individuálního zlepšení. Také by se měl snažit o neustálé vytváření adekvátních podmínek pro možnost zlepšování výkonu.
- 6) Timing – obsahuje správné načasování požadavků daného úkolu ve vztahu k potřebám sportovce. Trenér by měl individuálně zohledňovat tempo každého ze sportovců.

(Weinberg & Gould, 2007).

### **3.4.2. Klima vytvářené trenérem**

Ve vztahu k předchozí kapitole a naší výzkumné části se jako poslední zaměříme ještě blíže na trenéra, konkrétně na jeho chování, jež vytváří motivační klima. Při sběru dat jsme použili dotazník „Empowering and Disempowering Motivational Climate Questionnaire – Coach (EDMCQ-C)“, který se orientuje právě na motivační klima. Toto klima se může stát buď „Empowering“, což je možné přeložit jako „posilující“, anebo „Disempowering“, které je spíše „oslabující“. Do prvního zmíněného spadají tyto druhy: Task involving, Autonomy supportive a Socially supportive. Opakem je oslabující motivační klima, mezi které patří: Ego involving a Controlling coaching (Appleton, 2016).

Prvním druhem je Task involving (klima zaměřené na úkol). Pro takového trenéra je důležité provedení úkolů s cílem zlepšit dovednosti a zajistit posun svého svěřence. Zároveň se soustředí na spolupráci v týmu a na dodržování chování rolí, kterou každý v týmu má. Tato strategie trénování podporuje klima mistrovství díky motivačnímu klimatu.

V Ego involving (klima zaměřené na ego) se trenéři spíše zaměřují na ego. Součástí tréninků jsou tresty za nepříznivé chování a také je s každým svěřencem zacházeno jinak. Těm úspěšnějším je zajišťována dostatečná pozornost, zatímco těm méně zdatným nikoliv. Tím vzniká týmová rivalita a touha po převaze a pocitu vítězství (Ruiz, 2019).

Autonomy supportive (klima zaměřené na autonomii), jinak řečeno trénování podporující autonomii, vystihuje snahu trenéra v získání samostatnosti a poskytnutí možnosti volby svému svěřenci. Trenér se vyhýbá kontrolnímu chování, a navíc se ve sportovci snaží vzbudit iniciativu a pocit, že to dělá jen pro sebe. Jedná se o druh chování, které se distancuje od zacílení na ego (Rebmann, 2021).

Předposlední Socially supportive (klíma zaměřené na vztahy) je popisováno jako klíma, v němž se trenér snaží naslouchat svým svěřencům a vytvořit si s nimi pevnou vazbu. Sportovci svému trenérovi věří, vědí, že se na něj mohou spolehnout a že jim vždy pomůže. Jedná se o důležité klíma z hlediska psychické pohody daného jedince.

Poslední Controlling coaching (klíma řízené trenérem) je specifické nátlakovým chováním ze strany trenéra, který se snaží vnucovat 1 určitý styl myšlení a chování všem sportovcům. Takový trenér často křičí a používá tresty k dosažení výsledků svého trenérského snažení (Ntoumanis et al., 2010).

Trenérské motivační klíma z veliké míry ovlivňuje sportovcovo emocionální, fyzické, kognitivní a sociální citění a zpravidla by opravdu mělo být posilující. Pro jeho důležitost se k jeho zkoumání ve výzkumné části uchýlíme i my, avšak zajisté nebudeme první. Na toto téma se již mimo jiné Birr a kol. (2023) rozhodli uskutečnit výzkum, jehož cílem bylo zjistit souvislosti mezi oslabujícím a posilujícím motivačním klíma a syndromem vyhoření. Výzkumu se zúčastnilo 328 mužů a 118 žen napříč všemi druhy sportů. Výsledky výzkumu jasně nastiňují pozitivní statisticky významnou souvislost mezi oslabujícím motivačním klíma a syndromem vyhoření, a naopak posilující motivační klíma statisticky významně negativně souvisí se syndromem vyhoření.

Obdobný výzkum také provedli autoři Into a kol. (2020), ve kterém zkoumali, zda souvisí motivační klíma vytvářené trenéry s příznaky syndromu vyhoření. Bádání proběhlo ve Finsku napříč 7 středními školami. Výzkumného šetření se zúčastnilo 414 studentů ve věkovém rozmezí 17-18 let. Výsledky prokázaly velmi úzkou statisticky významnou pozitivní souvislost mezi oslabujícím motivačním klímatem a syndromem vyhoření. Zjištění navíc odhalilo, že syndrom vyhoření se u sportovců neprojevil pouze v jejich sportu, ale i ve škole. Je tedy nutné brát v potaz, že trenéři hrají opravdu velikou roli jak ve sportovním životě svých svěřenců, tak ale i mimo něj.

## 4. Psychická rovina

Ať už je to na první pohled zřejmé, či nikoliv, postupně se psychická rovina stává klíčovou oblastí a bodem zájmu v mnoha odvětvích. A to platí, pro leckoho překvapivě, i ve vztahu k naší rigorózní práci a jejímu zaměření. Ve sportovním prostředí je primárně vyzdvihována fyzická úroveň jedince a je to logické. Vše začíná právě u podaného fyzického výkonu, jež následně určí další směřování sportovce. Neexistuje totiž žádný úspěšný sportovec, který by neměl prvotřídní techniku pohybu svého zvoleného sportu doprovázenou adekvátní fyzickou kondicí. Co ale rozhodne v okamžik, kdy se setkají 2 dokonale po fyzické stránce připravení sportovci? Odpověď je ukryta právě v našich hlavách. Abychom mohli lépe porozumět, proč je pro naše zkoumání podstatná i psychická úroveň jedince, je nejdříve nutné si vysvětlit, jak si ji představit a z čeho se vůbec skládá.

### 4.1. Osobnost

V úvodu této kapitoly je podstatné říct, že psychická rovina je z veliké části zastoupena v pojmu „osobnost“. Tento fenomén pojednává o celkové charakteristice lidské bytosti, která se skládá z biologických, psychologických, sociologických a spirituálních vlastností. Toto označení chápeme především jako psychologické procesy a zároveň i stavy a vlastnosti, jež utvářejí konečný obraz člověka. Potřeba vysvětlení tohoto pojmu se zrodila začátkem minulého století, kdy se objevil zájem o hlubší zkoumání lidského prožívání a duševního života.

Tento pojem je velmi obšírný, a proto jej řada autorů popisuje rozlišně. Avšak nejedná se o kompletně rozcházející se definice, nýbrž pouze o vhodnost varianty popisu, a to z hlediska výzkumného zájmu. Drapela (2011) vysvětluje osobnost jako *„dynamický zdroj chování, identity a jedinečnosti každé osoby. Výraz chování zahrnuje procesy myšlení, emoce, rozhodování, tělesné činnosti, sociální interakci atd.“*

Orel (2020) hovoří o osobnosti jako o jádru duševního života. Jedná se o spojení psychických vlastností, vloh, charakteristik, dovedností a schopností, prožívání a chování. Obsahuje jak dispozice vrozené, tak získané. Dále je neodmyslitelnou součástí osobnosti člověka jeho tělesná úroveň a vlastní sebepojetí. Osobnost se neustále vyvíjí během života, a to zejména díky sociálnímu prostředí daného jedince. Obecná struktura osobnosti je však pro každého jedince totožná, přičemž jejími 2 hlavními složkami jsou: vrozený temperament a získaný charakter.

Když se naopak zaměříme na rozbor konkrétního slova „osobnost“ namísto jeho významu, zjistíme, že termín pochází ze spojení „o sobě“. Jedná se tedy psychologické

ztotožnění člověka. Obrací jedince k pomyslnému zrcadlu s cílem zaujmout postoj k sobě samému (Šimíčková-Čížková, 2008).

## **4.2. Osobnost ve sportu**

V tuto chvíli jsme si detailněji osvětlili obecný význam a zároveň jsme se zaměřili i na samotný rozbor slova „osobnost“. Jelikož je ale naše rigorózní práce zacílená na sportovce, jako poslední nás bude zajímat, jaká existuje spojitost mezi osobností a sportem. Autoři Beckmann a Elbe (2015) popisují 2 hypotézy osobnosti, jež vysvětlují právě tento vztah. V první řadě se jedná o takzvanou „hypotézu výběru“. Hypotéza výběru hovoří o osobnostních charakteristikách, které podněcují jednotlivce k účasti ve sportu. Navíc jejich sportovní zapálení často přetrvává po delší dobu, a proto se obvykle stávají úspěšnými. Jedná se zejména o osobnostní charakteristiky jako je soutěživost či touha po seberealizaci, přičemž se jejich síla v průběhu kariéry může měnit. Ti jedinci, kterým charakteristiky nejsou vlastní, buď o sportovní činnost vůbec neprojevují zájem, anebo se po chvíli jejich počáteční nadšení vytratí. Tato hypotéza nebere v potaz vlivy prostředí.

Druhou hypotézou souvislosti mezi osobností a sportem autorů je „hypotéza socializace“. V socializační hypotéze se předpokládá, že jedinci, kteří se rozhodnou začít se sportováním, neprokazují absolutně žádnou shodnou charakteristiku. Podle této hypotézy by se tedy neočekávaly žádné osobnostní vzorce u začínajících sportovců, namísto toho by se však našly u dlouhodobě aktivních a úspěšných sportovců jakožto důsledek provozování pohybu. Hlavním předpokladem je tedy fakt, že charakteristiky osobnosti se v průběhu sportovního zapojování mohou změnit, a tím pádem nejsou stabilní.

Po převedení obou hypotéz do praxe dle první z nich by mohlo být teoreticky možné odhalit a odkrýt budoucí sportovní talenty v úplných počátcích jejich kariéry. Zatímco u té druhé bychom mohli zauvažovat, zda je možné skrze sport měnit osobnost sportujících.

### **4.2.1. Perfekcionismus**

Perfekcionismus, jakožto relativně stabilní osobnostní styl, má veliký vliv na rozsáhlou paletu lidského směřování. Po dlouhou dobu byl odborníky považován pouze za patologický osobnostní rys, avšak nejnovější studie prokázaly i jeho pozitivní stránky (Fedewa et al., 2005). V jednání člověka se mohou promítnout svědomitostí, vytrvalostí a spokojeností se samotným životem, pokud má člověk nějaký životní smysl. Perfekcionismus se primárně projevuje ve výkonových situacích jedince, které, v našem konkrétním šetření týkající se sportovců, se stávají každodenní záležitostí. V souladu s tím lze perfekcionismus jednoduše vysvětlit jako

usilování o dokonalost, podávání bezchybných výkonů či posuzování sebe a okolí s nadměrnou přísností (Hartl & Hartlová, 2000).

Definice perfekcionismu se opět, ve vztahu k různým autorům, liší, a to v závislosti na jeho zdůrazňovaných faktorech. Jednou z možností, jak rozlišit koncepty perfekcionismu, je pohled toho, zda se jedná o jednorozměrný koncept, či vícerozměrný (multidimenzionální) konstrukt perfekcionismu. V případě jednorozměrného konceptu vycházíme z kognitivních faktorů, dle nichž je považován za formu iracionálního přesvědčení související s vlastní osobou (na sebe orientovaný perfekcionismus) (Flett & Hewitt, 2002). Co se týče jeho multidimenzionálního charakteru, hrají zde roli jak osobnostní faktory, tak i přesahující vlivy do mezilidských vztahů, které jedinci umožňují například adaptaci na náročné podmínky (Flett & Hewitt, 1991).

Mezi nejčastěji zmiňované autory reprezentující multidimenzionální modely na perfekcionismus řadíme Frosta, Stoebera, Shafrana a Rosenblata (1990). Kromě osobnostních charakteristik ve vztahu k perfekcionismu dále vyzdvihují subjektivně pocíťovaný nadměrný tlak, kritiku ze strany rodičů, prožívání vlastních chyb a neustálé přemítání o nich, neschopnost rozhodnout se, pochyby o svých dovednostech apod.

V podstatě je možné tvrdit, že aktuální výzkumy se drží zejména multidimenzionálního konceptu perfekcionismu a ten zachováme v naší práci i my. Naše pojetí perfekcionismu sleduje jeho mnohofaktorové složení. Konkrétně se budeme držet modelu Fletta a Hewitta (2002), ze kterého následně vychází dotazník týkající se perfekcionismu, který jsme se rozhodli využít v empirické části. Koncept identifikuje 3 hlavní druhy perfekcionismu. První z nich je perfekcionismus orientovaný na osobu jedince (Self oriented). Druhým se stal ten, který je orientovaný na okolí (Other oriented), jež se vyznačuje jeho orientací na úkol. Za poslední druh je považován perfekcionismus sociálně podmíněný (Socially prescribed), který postihuje přesvědčení o tom, že právě okolí na jedince klade přehnané a velmi nerealistické požadavky.

Kromě sledování množství určujících faktorů lze perfekcionismus rozlišovat i na pozitivní a negativní a normální a neurotický perfekcionismus. Pod pozitivním perfekcionismem míníme takové chování jedince, které odráží jeho odvážnost a nebojácnost k, do té doby nezažitým a nepoznaným, situacím a podnětům. Oproti tomu negativním perfekcionismem oplývají jedinci usilující o vyhnutí se selhání. Neznámé a nové situace je stresují nebo se jim raději úplně vyhýbají (Flett & Hewitt, 2002).

Normální perfekcionismus je možné chápat jako dosažení realistických cílů, jež má za následek sebeuspokojení a zvýšenou sebeúctu. Kdežto neurotický perfekcionismus je charakteristický tendencí klást na sebe příliš vysoké nároky a nejčastěji je motivován strachem z neúspěchu, selháním či zklamáním druhých (Frost et al., 1990).

#### **4.2.2. Perfekcionismus a sport**

A jak tento osobnostní styl souvisí se sportem? Je nějaký hlubší důvod, proč ho zde uvádíme? Ano, opravdu to není náhoda. Již opakovaně bylo díky vědeckým bádáním prokázáno, že perfekcionismus se objevuje u sportovců ve větší míře než u nesportovní populace (Schwarz et al., 2005).

Perfekcionismus ve sportovním odvětví lze charakterizovat jako tendence o neomylnost, kladení si přespříliš vysokých nároků a častou kritikou vlastního výkonu. Sportovci opakovaně zažívají nutnou potřebu znovu dosahovat nejlepších výsledků a neustále se nutí k překonávání svých fyzických limitů. Mimo osobně kladený tlak na ně často doléhá nápor ještě ze 2 dalších vnějších faktorů, se kterými se každý z nich musí zdárně vypořádat, aby mohl sportovat dál. Jedná se o tlak na úspěch ze strany rodičů a tlak trenéra (Anshel & Eom, 2003). Tyto vnější tlaky na bezchybný výkon se pro sportovce mohou stát devastujícími.

Této problematice se věnovali autoři výzkumu Appleton a kol. (2009), ve kterém využili stejný dotazník na měření míry perfekcionismu u každého ze sportovců, jako my hodláme použít ve výzkumné části naší práce. Cílem jejich výzkumu se stalo ověření souvislosti mezi perfekcionismem a syndromem vyhoření. Bádání se zúčastnilo 201 profesionálních sportovců mužského pohlaví ve věkovém rozmezí 11-21 let. Výsledky výzkumu ukázaly, že perfekcionismus socially prescribed (což je právě ten ze vnějšku, viz rodiče, trenér) statisticky významně pozitivně souvisí se syndromem vyhoření. Naopak perfekcionismus self oriented (jedná se o vnitřní/osobní) statisticky významně negativně souvisí se syndromem vyhoření. Z výzkumu je tedy patrné, že maladaptivní (vnější) formy perfekcionismu mohou souviset se syndromem vyhoření u profesionálních sportovců, což dokládají i další výzkumy autorů Chen a kol. (2008) a Gould a kol. (1996).

Trenéři obecně si vybírají ty svěřence, kteří svým sportem doslova žijí, jsou vysoce svědomití a nikdy nejsou dokonale spokojeni se svým výkonem – stále spatřují rezervy, které by bylo vhodné odstranit, a dělají pro to všechno. Perfekcionismus je tedy ve sportu považován spíše za výhodu, což dokládá již několik bádání, ve kterých bylo potvrzeno, že tento osobnostní

styl je téměř nepostradatelnou vlastností vrcholových sportovců, jelikož bez něj by úspěchu nejspíše nikdy nedosáhli (Gould et al., 2002).

#### **4.2.3. Velká pětka – BIG 5**

Od 60. let 20. století se neustále objevovala snaha určit charakteristiky osobnosti vyskytující se v každém z nás s cílem snadné a jednoznačné orientace mezi lidmi. Jedná se o části osobnosti, které odhalují klíčové rozdíly. V posledních 10 letech bylo ustáleno 5 společných charakteristik, jež detailněji objasňuje pětifaktorový model osobnosti a které mají nepopíratelný vliv na rozhodování a životní směřování člověka, v našem případě sportovce. Model 5 hlavních faktorů byl vytvořen přídavnými jmény, která popisují trvalejší stavy jedince, ale i okamžité reakce. Do hlavních 5 faktorů spadá: neuroticismus, extraverte, otevřenost, příjemnost a svědomitost (Smékal, 2012).

Empirická validizace tohoto pětifaktorového modelu osobnosti, který je označován též jako „Velká pětka – BIG 5“, probíhá v řadě států dodnes (Wiggins & Trapnell, 1997). Hřebíčková (2011) k této problematice uvádí, že výzkumné šetření pětifaktorového modelu se v současné psychologii osobnosti stává ústředním tématem a je o něj veliký zájem.

#### **4.2.4. Velká pětka – BIG 5 a sport**

Typologie „Velké pětky“ má potenciál obrovského využití téměř ve všech sférách člověka a v našem případě ji lze uvádět v souvislosti s výběrem profesní orientace – a to konkrétně výběru určitého sportu. Bádání Schurr z roku 1977 reportované autory Weinberg a Gould (2007) probíhalo na 2000 respondentech (studenti vysokých škol), a to jak na sportovcích, tak nespportovcích. Výsledky ukazují, že nebyly nalezeny určité osobnostní znaky vyskytující se jednotně u všech sportovců, avšak byly odhaleny rozdílnosti u sportovců právě podle jednotlivých typů sportu. Konkrétně týmoví sportovci vykazují, oproti nespportovní populaci, nižší míru abstraktního přemýšlení, vyšší míru extraverte, větší tendenci k závislosti a menší sílu ega. Individuální sportovci naopak, v porovnání s nespportovci, vykazují vyšší míru praktičnosti, nižší míru úzkostlivosti a nižší míru abstraktního myšlení. V závěrečné diskusi se autoři přiklánějí k hypotéze, že spíše určitý typ osobnosti inklinuje k určitému druhu sportu, než že by sportovní činnost zásadně ovlivňovala osobnost sportovce.

Dále mimo jiné lze využít tuto typologii k možné predikci syndromu vyhoření. Výzkum týkající se 5 osobnostních rysů provedli autoři Barret a kol. (2016). Snažili se objevit souvislost mezi těmito 5 základními rysy člověka a syndromem vyhoření. Výzkum se uskutečnil na 184 trenérech za složení 124 žen a 65 mužů. Výsledky výzkumu ukázaly statisticky slabou negativní

souvislost mezi extravertzí a přívětivostí a syndromem vyhoření. Druhá slabá, avšak pozitivní, souvislost byla určena mezi rysem neuroticismus a syndromem vyhoření. Na konci dodávají, že pro obsírnější a důkladnější tvrzení je zapotřebí dalšího bádání. Je však možné, že osobnostní rys neuroticismus opravdu souvisí se syndromem vyhoření, a proto jsou jedinci s jeho vysokou mírou k jeho přítomnosti náchylnější.

### 4.3. Charakter

Abychom vůbec pochopili, na jakém podkladě naše osobnost leží, na začátek je nutno si uvědomit, jakou roli hraje člověk ve světě okolo sebe. Když začneme od úplného počátku, zvířata žijí v dokonalém souladu (harmonii) s přírodou. Konají na základě biologicky podmíněných pudů, díky kterým mají větší šanci na přežití, reagují na okolní podněty a svého bytí si nejsou vědomi. Oproti tomu člověk, jakožto lidská bytost, nežije v harmonii s přírodou. Narodili jsme se se schopnostmi uvědomění si vlastního žití, myšlením a představivostí. A právě kvůli těmto vlastnostem se stáváme součástí disharmonického vztahu. Byli jsme odděleni od přírody, i když se v ní stále nacházíme. To je také důvod, proč člověku nestačí uspokojovat pouze fyzické potřeby, aby byl spokojený. Potřebuje naplnit i své existenciální potřeby. A každý je také naplňuje jinak, což je dáno variabilitou individualit a právě jejich charakterů (Fromm, 1997).

Erich Fromm, bývalý německý a americký psycholog, věnoval zkoumání charakteru velikou část svého života, a proto celá tato podkapitola bude shrnutím poznatků z jeho děl, která napsal v průběhu svého psychologického působení. Autor popisuje charakter jako do jisté míry stálý systém veškerých pohnutek, jež nejsou dány instinktem a kterými se člověk váže k lidskému světu a přírodě. Z jeho názorů vyplývá, že charakter vnímá jako ekvivalent ke zvířecím instinktům, které zvířatům slouží k reagování na určité podněty. Je tedy jasné, že každý člověk oplývá nějakým charakterem, a právě díky tomu je schopný jednat v situacích, kdy není čas na rozvahu a přemýšlení a je zapotřebí konat okamžitě (Fromm, 2007).

Charakter se může do jisté míry v průběhu života měnit, přičemž jeho nová podoba závisí na vývoji v dětství a na životních zkušenostech a zážitcích daného jedince. Je z velké části ovlivňován i motivací, kterou jedinec vnímá jako přirozenou, a to především kvůli jejímu silnému zakořenění v lidském charakteru, a jako charakter je velmi odlišná u každého z nás. Je to především kvůli síle motivů pro zvolený způsob chování, které se opět liší v závislosti na konkrétním jedinci. Motivace je ovšem u každého jedince rozdílná, jelikož každý jedinec nemusí mít stejný motiv pro daný způsob chování (Fromm, 1997).



### **4.3.1. Individuální a sociální charakter**

Autor Fromm (2007) rozděluje charakter na 2 typy, a to: individuální a sociální. Každý jedinec vlastní osobnost skládající se z několika různých faktorů. Mezi ně patří: temperament, vrozené genetické predispozice, nadání (jedná se o neměnné charakteristiky) a zmiňované charakterové vlastnosti, jež jsou získané a je možné, že se postupem času změní. Pokud hovoříme o individuálním charakteru, myslíme tím charakteristiky, které jsou neměnné a vrozené. Díky nim je každý člověk jedinečný a i když prožijeme stejnou věc, nikdo ji nevnímá stejně. Zde je však nutno podotknout, že jedinec může do určité míry svůj individuální charakter měnit, a to v závislosti na společnosti narození.

Tím se dostáváme ke druhému typu charakteru, kterým je charakter sociální. Jedná se o hlavní příčinu formování osobnosti. Spadají sem vlastnosti získávané vlastními zkušenostmi během našeho žití a dále i vztah, který pociťujeme k našemu okolí a světu obecně. Pro formování charakteru je tedy klíčová asimilace a zespolečenšťování. Asimilace znamená přebírání kulturních vzorů jiných sociálních skupin (individuální, skupinové, ale i celokulturní) až do míry zániku minulých charakteristik patřících původní kultuře. Zespolečenštění člověka lze pochopit jako dokonalou socializaci jedince ve společnosti, kde se dostává do kontaktu s ostatními lidmi (Fromm, 1997).

### **4.3.2. Produktivní a neproduktivní charakter**

Každý z nás se dennodenně dostává do kontaktu s okolním světem a to, jaká orientace je mu vlastní, tvoří jádro jedincova charakteru. Člověk může zaujmout 2 rozličné charakterové orientace, a to: produktivní a neproduktivní. Směr převládající orientace vytváří rozdíly mezi individuálním charakterem a sociálním charakterem, jež jsou oba 2 člověku vlastní (Fromm, 2001).

Lidé s neproduktivní orientací charakteru obecně pociťují „dávání“ jako formu určité ztráty a často kvůli tomu „dávat“ odmítají. A pokud se přeci jen k této akci uchýlí, vnímají ji jako velikou oběť. Fromm rozlišil 5 typů neproduktivního charakteru, kterými jsou:

1) Receptivní charakter – jádro veškerého dobra leží mimo dotyčného, vně. Jedná se o charakteristiku typickou závislostí na druhých, potřebou autorit, nízkou míru kritického myšlení, a především nutností být milován.

2) Vykořisťující charakter – pro tento charakter se opět všechno dobro nachází vně. Co se týče lásky a náklonosti existuje u tohoto typu tendence svalovat vše na sebe a „krást“ zadané jedince druhým. Často se jedná o velmi inteligentní jedince.

3) Hromadící (křečkovský) charakter – lásku tento charakter chápe jako vlastnictví. Pocit bezpečí je založen na hromadění a daný jedinec se vyznačuje neschopností produktivního myšlení.

4) Tržní charakter – je založen na představě sebe sama jako zboží a obecném hodnocení druhých na bázi obchodních hodnot. Tento člověk je ochoten dávat jen výměnou něco za něco. Je velmi orientovaný na trh a jediný důležitý osobnostní faktor je pro něj prodejnost. Úspěch závisí pouze na tom, jak dobře se „prodá“ (osobnost, vzhled). Pokud má úspěch, je ceněný, v opačném případě je zcela bez hodnoty. Mezilidské vztahy těchto charakterů k sobě i k ostatním jsou dosti slabé a nahraditelné.

5) Nekrofilní charakter – jedná se o zhoubnou formu charakterové struktury. Člověk tohoto charakteru pociťuje přitažlivost a fascinaci u všeho, co již není naživu (vyhledává hovory o nemocech, pohřbech a smrti). Žije minulostí a má veliké obavy ze života a budoucnosti, která je pro něj nekontrolovatelná. Miluje vše mechanické a touží po dokonalé jistotě. Na vše okolo něj se dívá ze hmotného hlediska (lidé jsou pro něj věci). Může navázat vztah pouze k předmětu či osobě jen pokud ji vlastní. A pokud je jeho vlastnictví v ohrožení, je v nebezpečí i on sám – bez vlastnictví ztrácí svůj vztah ke světu

(Fromm, 1996).

Na druhou stranu produktivní orientace charakteru je základem lidské svobody, štěstí a ctnosti. Jedná se o dokonale rozvinutý charakter člověka, který se vytváří v případě absence abnormální okolností. Jeho cílem je růst a rozvoj všech oblastí člověka. Pro schopnost „milovat“ je dosažení této orientace klíčové. Obecně produktivnost je realizování všech možností typických pro lidskou bytost, a tedy kompletní využívání jejích sil. V této orientaci charakteru jedinec prožívá sám sebe jako ztělesnění svých schopností a jako konající bytost. Je tedy logické, že musí být svobodný, řídit se vlastní logikou a zároveň nesmí být odkázaný na někoho, kdo jeho konání koriguje. Postupem času získává důvěru ve své vlastní schopnosti a k tomu rozvíjí odvahu spoléhat sám na sebe během dosahování životních snů. Oproti neproduktivnímu charakteru se „dávání“ pro tuto orientaci stává nejvyšším výrazem moci. Ten, kdo dává, i hodně má (Fromm, 2001).

### **4.3.3. Charakter a sport**

A jak je to s charakterem ve vztahu ke sportu? Má na něj fyzická aktivita nějaký dopad? Z předchozích odstavců již rozumíme tomuto termínu a víme, že je utvářen v průběhu našeho života na základě prožitých zkušeností a navozeným vztahem ke světu a okolí. S aktuální,

stále narůstající popularitou sportu po celém světě je (a měl by být) rozvoj charakteru určité součásti sportovní zkušenosti, a to jak na mládežnické, kolektivní, tak i profesionální úrovni. Výhodou fyzické aktivity je to, že nepopíratelně působí na psychické procesy a struktury v mozku jedince, což má za následek podporu jejich rozvíjení.

Navíc je sport odrazem hodnotových trendů vyskytujících se ve společnosti. Jedná se o prostředí, které symbolizuje kulturní hodnoty a je médiem, jehož prostřednictvím se sportovci učí o mnoha základních hodnotách naší společnosti a poté je rovnou zažívají. A právě tyto prožitky jsou významnou součástí vývoje jejich charakteru (Bredemeier & Shields, 1995).

Sport nezhotovuje charakter přímo. Charakter se díky němu formuje, a to zejména díky vlivu sportovního prostředí. Sportovní zkušenost tedy může vybudovat charakter, ale jen pokud je jeho prostředí strukturované a plánovaným cílem je rozvíjení charakteru. Tento speciální druh prostředí musí zahrnovat všechny nepostradatelné složky, kterými například jsou: trenéři, asistenti, celé kluby, rodiče, spoluhráči atd. (Coakley, 2001). Parker a Stiehl (2004) jsou navíc jednoznačně přesvědčeni, že pozitivní charakterové vlastnosti (jako je osobní a společenská odpovědnost) se mohou a měly by se učit právě i ve sportovním prostředí nebo prostředí fyzické aktivity. Sportovní programy jsou často navrhovány tak, aby rozvíjely jak aktivní životní styl, tak kladné charakterové rysy. Cílem v těchto prostředích je, aby se vhodné a zodpovědné chování a hodnoty, které jsou rozvíjeny ve sportovních a tělovýchovných oblastech, používaly i mimo ně.

Na závěr je ale nutné menší zamyšlení: jaký typ charakteru tedy sport buduje a pomáhá vytvářet? Co se týče toho sociálního, tak opravdu jen jeho pozitivní charakteristiky? A z druhé strany typ jen produktivní? Této problematice se věnovali Morgan a kol. (2001) a jsou přesvědčeni, že sport opravdu buduje charakter, protože toto prostředí je konkurenční a fyzicky a emocionálně náročné a sportovci jsou tlačeni až ke svým osobním hranicím. Ale i oni sami uvádějí, že nelze s jistotou tvrdit (i když byla provedena řada výzkumů), jaký druh charakteru konkrétně – ten „dobrý“ či „špatný“? Co ale dle autorů je jasné, tak že sportovní zkušenosti netvoří charakter samy o sobě, ale je zapotřebí sledovat vývoj jedince celoživotně. Jedná se totiž o celostní proces, který je primárně ovlivňován kontextovými proměnnými po celý život člověka. Je-li však sport součástí života mladého člověka, pak sportovní zkušenost rozhodně ovlivní i jeho charakterový vývoj. A doufejme, že právě pozitivním způsobem.

#### 4.4. Temperament

Pojmem temperament máme na mysli vrozené vlastnosti, které mají na jedince vliv z hlediska jeho reagování na okolí, jeho vnitřní prožívání a také chování. Dále se tento pojem pojí k takzvané vzrušivosti jedince, jež zapříčiňuje to, jak dotyčný reaguje na konkrétní podněty vyskytující se kolem něj, a navíc jeho změny nálad. Obecně se tedy jedná o dynamické osobnostní vlastnosti projevující se například tempem vykonávaných pohybů či hloubkou a intenzitou prožívaných pocitů. Je úzce vázán na stavbu a činnost naší centrální nervové soustavy, a proto je možné ho chápat jako jádro propojení obsahu a formy (Nakonečný, 1995).

Existuje řada dalších podrobnějších definic od různých autorů. Říčan (2007) uvádí, že pod temperament spadají formální vlastnosti člověka, jež jsou nezávislé na obsahu vědomí a na směru osobních sklonů. Avšak ve finále temperament směřuje k prožívání a jednání, které má vždy určitý obsah, ale může to být obsah dosti rozličný. Naopak Blatný a Plháková (2003) uvádějí vysvětlení pojmu temperament, se kterým se nejčastěji pracuje v aktuální době. Vymezuje jej jako psychologické charakteristiky osobnosti, které jsou vrozené, a proto u nich můžeme identifikovat biologický základ. A především se týkají formální (stylistické, průběhové, dynamické) stránky chování a prožívání člověka (nikoliv obsahové).

Co se týče konkrétně naší práce a jejího zaměření, ve sportovní oblasti se na temperament také nahlíží jako na zajímavý a podstatný aspekt hodný výzkumů. A co víc, temperament se nejčastěji zkoumá spolu s již zmiňovaným charakterem, což badatelům dodává detailnější a komplexní obraz o osobnosti sportovců. Nejvíce odkazovanou teorií se stává Cloningerova biologická teorie osobnosti. Autor Cloninger, americký profesor psychiatrie, v polovině 80. let 20. století popsal vícedimenzionální model osobnosti, jež umožňuje posuzovat odlišnosti jednotlivých lidí (Preiss, 2000). Tento model je popisován jako sedmidimenzionální, kde temperament obsazuje 4 dimenze a charakter 3. Temperament a charakter jsou termíny označující převážně dědičné a získané vlastnosti jedince a jsou na sobě spíše nezávislé. Konkrétně dimenze temperamentu můžeme vysledovat už v dětství – jsou dědičné, vývojově neměnné a k tomu neovlivnitelné sociokulturními zkušenostmi. Pod temperament spadají automatické reakce na rozličné emocionální podněty, určují i zvyky a nálady, a navíc ovlivňují i nevědomé učení. Autor Cloninger jej lokalizuje především v části limbického systému a striata a dělí je na tyto 4:

- 1) Vyhledávání nového (Novelty seeking – NS, behaviorální aktivační systém) – jedná se o aktivitu, jako je explorace a iniciace chování. Dále také usměrňuje reakci na novou situaci, koriguje impulzivnost řešení problémů či prudké změny v afektivitě.
- 2) Závislost na odměně (Reward dependence – RD, behaviorální dependentní systém) – lze ji chápat jako „sociální klíč“ k citlivému chování. Projevovat se může jako intenzivní reakce na odměňující podněty a jako podpora chování, po kterém následuje odměna.
- 3) Vytrvalost (Perzistence – PS, výdrž) – je to dimenze, pod kterou patří odolnost a vytrvalost jedince. Její vysoká míra značí ambiciózní a cílevědomé lidi úspěšně odolávající únavě, kteří se neradi vzdávají.
- 4) Vyhýbání se nebezpečí (Harm Avoidance – HA, behaviorální inhibiční systém) – je tím míněna jakási základna útlumu nebo změny v chování, která se manifestuje do pesimistických obav z budoucích problémů, pasivně vyhýbavé chování a lehká unavitelnost. Jedná se o vrozenou intenzivní reakci na nepříjemné.

(Praško, 2003).

#### **4.4.1. Temperament a sport**

Ve sportu se temperament stává velmi zkoumanou oblastí, jelikož právě tyto vrozené vlastnosti si s sebou po celou dobu nese každý sportující, a proto je jisté, že mají nepopíratelný vliv i na kýžený výsledný výkon. Temperament a jeho odpovědi okolí jsou nejčastěji spojovány například s prožíváním úzkosti a nervozity v průběhu sportovního zápolení. Přínosné bádání provedli autoři Han a kol. (2006), jejichž výzkumným záměrem se stalo zjistit, zda nějaká dimenze temperamentu dle Cloningera souvisí s prožívanou úzkostí u mladých sportovců, a pokud ano, zda se to liší napříč různými sporty. Jejich výzkum odhalil, že charakterová dimenze Vyhýbání se nebezpečí (HA) se u sportovců obecně prokázala ve vyšší míře než u nesportovců. Dále bylo zjištěno, že míra dimenze HA golfistů byla ze všech zkoumaných sportů nejnižší, zatímco u plavců nejvyšší. Když ještě zůstaneme u golfu, bylo prokázáno, že golfisti zažívají nejvyšší míru úzkosti ze všech zkoumaných sportů, zatímco baseballoví hráči nejnižší. Je tedy možné, že charakterová dimenze HA souvisí s úzkostí.

Další výzkum zhotovili autoři Baspinar a kol. (2016), kteří jednoduše zkoumali, zda se míra temperamentových dimenzí sportovců nějak výrazně liší od nesportující populace. Výzkum se uskutečnil na 154 tureckých studentech. Část z nich aktivně provozuje pohybové

aktivity a část nikoliv. Z jejich závěrů je patrné i vyústění a to, že charakterová dimenze Závislost na odměně (RD) byla u sportovců zastoupena v mnohem nižší míře než u nesportujících jedinců. Je tedy možné, že tuto charakterovou dimenzi a její vyšší míru lze očekávat u většiny sportovců.

#### **4.5. Nálada**

Náladu je možné chápat jako emocionální stav, který v průběhu konkrétního časového úseku provází prožívání a všechny vykonávané aktivity daného člověka. Jedná se o pohotovost emoční reakce, jež je mířena určitým směrem – podporuje reakce jednoho směru a v tu danou chvíli potlačuje výkyvy druhého směru. Má neskonale vliv na naše každodenní jednání. Vznik určitého druhu nálady je ovlivněn mnoha situacemi, které průběžně působí na jedince. Kupříkladu se jedná o fyzikální vlivy či vlivy klimatu, přítomnost alkoholu nebo metabolické procesy (Hartl & Hartlová, 2009).

I náladu můžeme opět rozdělovat. Nejsnazším rozdělením je nálada pozitivní a negativní. U pozitivní nálady je většinou velmi jednoduché určit její příčinu a původ (např. dobré jídlo, osobní úspěch, příjemný fyzický a psychický pocit), zatímco u negativní se jádro dokáže dobře skrýt. Je také možné, že se špatná nálada objeví i bez zjevné příčiny anebo příčina není pouze 1 a jedná se souhrn více z nich naráz (Lehrer, 2011).

##### **4.5.1. Nálada ve sportu**

Co se týče sportovního prostředí a nálady sportovce, je nutno začít od začátku. Každá fyzicky náročná aktivita, v našem případě trénink či závody, s sebou nese určitou formu stresu. Tento stres v krátkodobé formě může mít za následek, a často dokonce i má, velmi aktivační účinek. Ovšem jeho dlouhodobé působení ve většině případů působí dosti negativně. Působící stres na daného sportovce ovlivňuje jak jeho aktuální rozpoložení, tak i náladu, a tím pádem má na svědomí i jeho podávaný výkon. Když tedy mluvíme o náladě, jedná se o klíčový faktor ve vztahu ke konečnému sportovnímu výsledku. Cílem pozorování emočních stavů je tedy ve sportovní praxi zejména redukování negativních dopadů na sportovce a v nejzávažším případě i předejití syndromu přetrénování.

Výzkum nálady ve sportu a zmiňovaného syndromu přetrénování byl proveden autory Grant a kol. (2012), jež se zabývá právě hledáním souvislostí mezi aktuální náladou sportovce a syndromem přetrénování. Šetření se zúčastnilo 10 výkonnostních sportovců. Výsledky výzkumu tvrdí, že tyto 3 druhy nálad (dle dotazníku POMS, který i my použijeme ve výzkumné části): aktivita (Vigor), vztek (Anger) a únava (Fatigue) statisticky významně pozitivně

souvisejí se syndromem přetrénování. Toto zjištění koresponduje s teoretickými východisky tvrdící fakt, že v porovnání s fyziologickou odezvou organismu na přespřílišnou zátěž se psychická odpověď zdá tou konzistentnější (Hanin, 2000). Navíc bylo prokázáno, že k pozorovatelným změnám v oblasti psychiky kvůli vnějšímu prostředí dochází často před změnami fyziologickými (Kobrick & Johnson, 1991).

V zahraničních výzkumech (viz výzkum výše) se pro toto sledování souvislostí mezi psychickým stavem (nálada) a fyziologickým stavem (výkon) používá metoda nazývaná Profile of Mood States (POMS) (Leunes & Burger, 2000). Tu hodláme využít i my, avšak v její zkrácené verzi.

#### **4.6. Identita**

Naše rigorózní práce je zaměřena na sport, a tím pádem na jedince, kteří se mu aktivně věnují. A co víc, praktikují ho na profesionální úrovni – sport se pro ně stává neodmyslitelnou součástí života. Každý sportovec, jakožto lidská bytost, má svoji určitou autentickou osobnost, o které jsme mluvili již dříve a na kterou se váže identita. Jenže co to ta identita vlastně je? Na úvod je nutné si tento pojem objasnit.

Identita charakterizuje jedinečnost a určitost daného jedince, zatímco pojmy jako sebepojetí, sebeobraz a sebehodnocení jsou spíše uváděny v obecném a popisném kontextu. Mnoho autorů se shoduje, že identita není člověku pevně dána. Ondrušková (2006) rozumí identitě jako procesu hledání, uvědomování si sebe sama a definování vlastního já. Autoři Výrost a Slaměník (2008) tvrdí, že identita má charakteristiky, jež je možno rozdělit na 2 skupiny, a to na připsané, jež jsou stabilní, a získané, jež získáváme postupem času. Pro dosažení těch získaných je nutno vyvinout dávku úsilí a zároveň si ji i udržet, jelikož nemusí trvat napořád. Z psychologického hlediska Matějček (2008) uvádí, že identita je základní psychologická potřeba, skrze jejíž uspokojení dochází ke zdravému sebepřijetí dotyčného.

Dle Eriksona (1993) se identita vytváří za pomoci série konfliktů a vývojových úkolů, kterým musí jedinec během svého života čelit, a navíc je úspěšně překonat. Autor určil krizi identity, která většinou přichází v období adolescence, kdy dospívající pociťují nesoulad mezi jejich vnitřními pocity, vnějším očekáváním a společenskými požadavky. Tato krize může vyústit v pocit nejistoty, zmatení a neporozumění vlastní osobě. Pokud však člověk tuto krizi úspěšně zvládne, vytvoří si stabilní identitu. Opačný případ vede k identitnímu zmatení a nejasnému sebeuvědomění.

A jako poslední je vzhledem k naší práci a další kapitole nutno doplnit, že identita je často spojována s pocitem příslušnosti k nějaké konkrétní sociální skupině (Brubaker & Cooper, 2000). Lidé mají ve zvyku se identifikovat s různorodými skupinami, kterými jsou například rodina, genderová komunita, volnočasová komunita – skauti, politická strana nebo právě sportovní tým či klub. Toto skupinové zařazení vede k ovlivňování našeho chování, vyznávání hodnot a našeho celkového místa ve společenském žebříčku. Identita je tedy pochopení sebe, a navíc i podobnost s ostatními. V případě jejího rozvoje se jedná o nárůst solidarity, ale i kolektivního porozumění (Hall, 1996).

#### **4.6.1. Sportovní identita**

Sport zaujímá velikou část lidského života. Má obrovskou moc při vytváření hodnot mladých sportujících a zároveň se jeví velmi přínosnou volnočasovou aktivitou, ať už se jedná přímo o její aktivní provádění či pouze pasivní sledování. Slepíčka (2009) mluví o sportu jako o univerzálním fenoménu, který důvěrně odráží danou společnost, s sebou nese významné ekonomické faktory a spojuje a upevňuje regionální a národní identitu. A právě sportování na výkonnostní úrovni, jak je tomu v našem případě, vytváří kolem daného jedince specifické sociální prostředí a později skupinu, se kterou sportovec postupem času začne cítit sounáležitost.

K vytvoření celkové sportovní identity je podle autorů Greena a Jonese (2005) zapotřebí „seriózní“ účast ve sportu. Tato „seriózní“ účast je vysvětlována jako taková, při které se jedinec snaží vytrvat ve zlepšování se v dané aktivitě, má stále více a více znalostí a zkušeností a skrze neustálé aktivní usilování se tuto identitu snaží získat. Sportovci také dodržují soubor hodnot, chování a norem, které jsou rozdílné od širší skupiny náhodně vybraných jedinců a vyznačují se kolektivní identitou.

Sportovní identita s sebou může nést pozitivní a zároveň negativní důsledky. Silná sportovní identita podporuje sebevědomí sportovce a jeho zapálení pro sport (Ryska, 2002). Výzkum zacílený na sportovní identitu a zároveň korespondující s naším dílčím zkoumaným záměrem provedli autoři Gustafsson a kol. (2018). Ve svém bádání se věnovali hledání souvislosti mezi sportovní identitou a syndromem vyhoření. Šetření se zúčastnilo 448 švédských sportovců praktikujících jak týmové sporty, tak individuální. Výsledky výzkumu popisují nalezenou statisticky významnou negativní souvislost mezi vysokou mírou sportovní identity a syndromem vyhoření, což souhlasí s teoretickými východisky týkajícími se pozitivních důsledků její vysoké míry. Avšak je podstatné dodat, že naopak nepřiměřeně silná



identifikace jen a pouze se sportovní rolí může negativně působit na samotný celkový vývoj člověka v jeho dalších oblastech žití mimo sport (Kerr & Miller, 2003).

Reifsteck (2011) provedl výzkum, ve kterém samotní sportovci definují sportovní identitu. Z jejich pohledu se jedná o výsledek sebevnímání ve spojení s hodnocením ostatních, což souhlasí s charakteristikou sportovní identity Cashmora (2008). Autor tvrdí, že identita u sportovce je složena z jeho úrovně schopností, sebevědomí a sociálních interakcí ve sportovním prostředí. Závěry výzkumu mimo jiné ukazují jednoznačnou shodu v tom, že sportovní identita ovlivňuje sportovce i mimo jejich sportovní oblast, tedy v „normálním“ životě. Toto zjištění nastiňuje možný problém, jež nastane v případě poklesu úrovně uvedených složek sportovní identity. Konečné zhoršení může zapříčinit nerovnováhu mezi sebevnímáním sportovce a vnímáním ostatních a v nejzazším bodě může způsobit krizi sportovní identity.

## 5. Sport

Naše rigorózní práce se zabývá v první výzkumné studii vrcholovými sportovci, kdežto ve druhém bádání sportovci na úrovni výkonnostní. Ale když se podíváme úplně na začátek, co je to vlastně sport? V obecné rovině se jedná o prostředek ke zlepšování fyzických schopností a dovedností a, mimo jiné, slouží k utužení duševního i tělesného zdraví a relaxaci (Sekot, 2003). Je to nástroj, který by měl lidem primárně vylepšovat osobní životní blaho. Jak již víme z předchozích kapitol, může se stát, že se tento zdroj radosti a požitku transformuje v nutnost a povinnost a všem sportovcům život naopak ztíží. Jedná se především o jedince, kteří už nevnímají sport pouze jako doplňkovou aktivitu, nýbrž jako stěžejní náplň svého života, a pokud se jim zrovna nedaří, nebo sport provozovat nemohou (zranění, nemoc apod.), může to na ně mít fatální negativní dopad. V tuto chvíli mluvíme o vrcholové a výkonnostní úrovni sportu, v nichž hraje roli i to, zda je sport individuální či kolektivní.

### 5.1. Vrcholový sport

Autor Titl (in Králík, 2001) popisuje vrcholový sport specifickými rysy snahy o dosažení maximálního výkonu, specializace, závodění a trénování. Podstatou vrcholového sportu je soutěžení a dokazování co nejlepších výsledků. Další definici uvádí Choutka (1988), vrcholový sport je podle něj nejvyšší výkonnostní úrovni sportu představující reprezentaci daného sportovního odvětví v domácím i mezinárodním prostředí. Slepíčková (2001) dodává, že vrcholový sport klade důraz zejména na sílu, rychlost, úsilí po vítězství, překonávání se, vydávání maximálního výkonu a posouvání hranic lidských možností. K dosažení těchto zvolených cílů je zapotřebí ze strany vrcholových sportovců dodržovat systematicky složený tréninkový plán, což vyžaduje velikou disciplínu.

Aby bylo možné dosáhnout vrcholové úrovně ve sportu, je nutná délka tréninku u sportovce 10 let a více (Smith, 2003; Viru & Viru, 2001). Je běžné, že závodní elitní vytrvalostní sportovec ročně absolvuje 700 až 800 tréninkových hodin s horní hranicí přibližně 1200 hodin (Sleamaker & Browning, 1996). V tuto chvíli se domníváme, že objem tréninků je na obecném vzestupu (Raglin & Wilson, 2000). Toto tvrzení bylo podpořeno studií norských mezinárodních veslařů, kteří prokázali nárůst objemu tréninků od 70. do 90. let 20. století (Fiskerstrand & Seiler, 2004). Roční objem tréninku pro veslaře se zvýšil z 924 hodin za rok v 70. letech, na 966 hodin v 80. letech a na 1128 hodin v 90. letech. Za tyto 3 dekády se u sportovců zvýšilo maximální využití kyslíku (VO<sub>2</sub>max) o 12 % bez jakéhokoli nárůstu tělesné hmotnosti, což ukazuje na vyšší výkonnostní kapacitu anaerobní úrovně. Vysoká úroveň tréninkového stresu je tedy ve většině vrcholových sportů nutností a stále se opakující kladené

důrazu na soutěž a na výkony patrně tlačí sportovce a trenéry k dalšímu zvyšování tréninkové zátěže, aby získali zlaté medaile. Bohužel, zvyšující se tréninková zátěž by také mohla zvýšit riziko tréninkové maladaptace a následně ovlivnit častější výskyt syndromu vyhoření u vrcholových sportovců (Raglin & Wilson, 2000).

## **5.2. Výkonnostní sport**

V případě sportu výkonnostního se jedná o zájmovou činnost, která je provozována ve sportovních klubech a je dostupná téměř všem v jejich volném čase. Je charakterizována především organizovaností a pravidelnými soutěžemi řízenými sportovními svazy. Soutěže jsou dále rozděleny do jednotlivých kategorií dle věku a výkonnosti. Motivací sportovců je pak přestup do vyšší kategorie a další zvyšování svého výkonu (Choutka & Dovalil, 2004).

Díky systematickým tréninkům patří výkonnostní sport k nejúčinnějším prostředkům ovlivnění člověka. Dochází při něm k rozvoji fyzických i duševních sil, vlastnímu zdokonalování a zvyšování výkonnosti ve vybraném sportu (Choutka & Dovalil, 2004). Důležitým komponentem se navíc stává seberealizace člověka v jeho mimopracovní čas a občas v něm sportovci nacházejí, alespoň krátkodobě, i vlastní těžiště života (Čechák & Linhart, 1986).

## **5.3. Individuální a kolektivní sport**

Sport můžeme rozdělit na 2 skupiny, a to na sporty kolektivní a individuální. Aby nám byly jasné detailnější rozdíly mezi nimi, a tím jsme měli možnost více pochopit osobnost individuálního a kolektivního sportovce, uvádíme tyto odlišnosti níže.

Kolektivní sport je opakem sportu individuálního a jak již říká název, je určen pro kolektiv hrajících jedinců. V týmových sportech proti sobě nastupují vždy alespoň 2 skupiny hráčů. Výsledek je z velké části ovlivněný spoluprací a souhrou celku. Kolektivní sporty mají nepřekonatelnou výhodu v utváření a prohlubování mezilidských vztahů, rozvíjení komunikace s vrstevníky a autoritou (trenérem) a vzájemné motivaci. Stěžejní roli zde hraje spolupráce mezi jednotlivými členy týmu. Kolektivní sport učí hráče přirozenému posilování smyslu pro zodpovědnost, souhru, týmového ducha a vzájemnou podporu. Společná příprava vede ke společnému cíli, kdy dochází ke sdílenému zažívání úspěchů i neúspěchů (Štílec et al., 1989).

Individuální sport je naopak vhodný pro jedince snažící se pro sebe samé dosáhnout vytouženého cíle. Chtějí se spolehnout pouze na sebe, což přispívá k jejich rozvoji

samostatnosti, průbojnosti a disciplíny. Často ale bývá náročnější z hlediska psychiky, a to obzvláště ve chvílích selhání, kdy je hráč na všechn nezdar sám (Štilec et al., 1989).

Dle očekávaného nejrozsáhlejšího zastoupení respondentů z hlediska typu prováděného sportu, jak v první výzkumné studii, tak v té druhé, jsme vybrali za hlavního zástupce ze skupiny individuálních sportů atletiku a ze skupiny kolektivních sportů basketbal (viz následující podkapitoly).

### **5.3.1. Atletika**

Atletika se řadí mezi nejrozsáhlejší a nejrozšířenější sportovní odvětví vůbec. Má dlouholetou tradici a historii, jejíž počátky sahají až do starověkého Řecka. Prudký nárůst obliby atletiky nastal především ve 20. století a trvá až do současnosti, a to se stoupající tendencí. Nejvíce federací sdružuje Mezinárodní asociace atletických federací (IAAF), a to ze všech světových, společenských a jiných sportovních organizací. V dnešní době se IAAF skládá ze 214 členských zemí. Slovo „atletika“ pochází je řeckého původu a znamená „tělesné cvičení“ a „zápas“. Je to jedno ze základních sportovních odvětví. Zahrnuje disciplíny, které se skládají z přirozených pohybů dobře dostupných široké veřejnosti. Upevňuje základní struktury objevující se v běžném životě lidí sloužící pro vykonávání mnoho sportovních disciplín. Jedná se například o běh, hody a skoky. Má komplexní pozitivní účinek na organismus sportovce – zdravotní, výchovný a i vzdělávací (Čilík et al., 2009).

### **5.3.2. Basketbal**

Počátky basketbalu lze hledat u Dr. Jamese Naismitha, který vymyslel tuto halovou hru, aby se studenti v zimě v hodinách tělesné výchovy nenudili. Přitloukl na stěnu 2 odpadkové koše v opačných koncích tělocvičny a určil 2 sběrače, kteří byli na žebříku a vysbírali míče z košů ven a zbytek žáků rozdělil do 2 devítičlenných družstev (Smith, 1998). Od této doby se basketbal začal postupně vyvíjet a měnit v rychlý sport, který dříve sloužil pouze k zábavě. V roce 1893 se basketbal stal natolik populární, že v americkém státě Connecticut se konaly zápasy, které sledovalo více než 10 000 diváků. Tím si basketbal získal mnoho příznivců po celém světě. Profesionální basketbal se stále rozrůstal a tvořilo se více a více týmů. Stal se natolik populárním, že v roce 1946 byla založena první profesionální liga – národní basketbalová liga (NBA), která, jak ji známe dnes, trvá od roku 1976 (Smith, 1998).

## **II. Empirická část**

## 6. Cíl výzkumu, výzkumné hypotézy

Výzkumný cíl naší rigorózní práce byl určen na základě teoretických poznatků a dřívějších výzkumných zjištění, které uvádíme v teoretické části. Nejprve se odkazujeme na 2 teoretické modely syndromu vyhoření, a to Job demands resources model of burnout (Bakker & Demerouti, 2017) nahlížející na problematiku spíše z obecného měřítka a Integrated model of athlete burnout (Gustafsson et al., 2011), který již konkrétně cílí na sportovní oblast. Poté zmiňujeme fakta o syndromu přetrénování u sportovců, čímž nastiňujeme jeho velmi pravděpodobnou možnost přítomnosti, a tím pádem důležitost zkoumání. Oba syndromy vznikají na základě všeobecného tvrzení, že pokud se budou na sportovce klást přespřílišné nároky bez adekvátní kompenzace (dostatečný odpočinek a zdroje), riziko vzniku syndromů rapidně naroste. Mimo tyto vnější faktory ve výkonnostním a vrcholovém sportu zajisté hrají roli i faktory vnitřní, do kterých řadíme hlavně motivaci a psychickou rovinu sportovce. Z psychické roviny se zaměřujeme zejména na osobnostní rysy a styly, náladu a identitu sportovce, jelikož právě ty se mohou stát významnými negativními podmínkami u sportovců dle předchozích výzkumů.

Naším výzkumným cílem je tedy identifikovat negativní podmínky u výkonnostních sportovců. Výzkum zaměříme na zjištění, zda existuje souvislost, a případně jaká, mezi syndromem vyhoření a přetrénování, motivační orientací, osobnostním stylem a prostředím u výkonnostních sportovců. Na základě zmiňovaných modelů burnoutu autorů Bakker a Demeroutiho (2017) a Gustafssona a kol. (2011), teorií výkonové motivace autorů Deciho a Ryana (1997), Amese a kol. (1992), Dweckové (2006) a multidimenzionálního charakteru Fletta a Hewitta (2002) jsme formulovali 8 výzkumných hypotéz. Prvních 5 hypotéz jsme nejprve ověřili na datech získaných od 115 vrcholových sportovců napříč různými sporty. Data byla nasbírána ze 4 dotazníků zaměřených na projevy syndromu vyhoření (Athlete Burnout Questionnaire – ABQ), druhy motivace dle sebedeterminační teorie (Sport Motivation Scale – SMS), růstové a fixní myšlení (Dweck Mindset Instrument – DMI) a motivační orientace na úkol a ego (Perception of Success Questionnaire – PSQ). Poté jsme se rozhodli ověřit zbylé 3 hypotézy v rámci našeho druhého výzkumného šetření. Data jsme obdrželi od 123 výkonnostních sportovců všech sportovních disciplín. Mimo předchozí metody sběru dat bylo využito 5 dalších, a to dotazník na motivační klima (Empowering and Disempowering Motivational Climate Questionnaire – Coach – EDMCQ-C), míru perfekcionismu (Performance Perfectionism Scale for Sport – PPS-P), náladu (Profile of Mood States – POMS),

identitu sportovce (Athletic Identity Measurement Scale – AIMS) a přítomnost syndromu přetrénování (Training distress scale – TDS).

Dále nás čekalo zpracování veškerých dat a ověřování, zda existují statisticky významné souvislosti mezi vnějšími a vnitřními faktory sportovců a zda některý z nich, na základě výsledků, lze označit jakožto negativní podmínku u výkonnostních sportovců.

Výzkumná otázka rigorózní práce zní:

### **Jak sportovní prostředí a motivace souvisí s prožíváním výkonnostních sportovců a jaké mají dopady?**

U vyhoření se zaměříme na všechny jeho projevy, a to: celkové symptomy (Burnout) i symptomy ve 3 dimenzích: snížený pocit úspěchu (Reduced sense of accomplishment), vyčerpání (Exhaustion) a devalvace (Devaluation). Poté motivaci dle sebedeterminační teorie rozdělíme na tyto formy: vnitřní (Intrinsic), integrovaná (Integrated), rozpoznaná (Identified), introjektovaná (Introjected), vnější (External) a amotivace (Amotivation). Dále nás budou zajímat aspekty: motivační orientace (Ego/Task), nastavení mysli (Mindset), typ sportu, věk, pohlaví, identita, posilující a oslabující klima (Empowering/Disempowering), perfekcionismus orientovaný na osobu jedince (Self oriented), orientovaný na úkol (Other oriented) a perfekcionismus sociálně podmíněný (Socially prescribed), dále druhy nálad, a to: aktivita (Vigor), únava (Fatigue), tenze (Tension), deprese (Depression), zmatení (Confusion), vztek (Anger) a jako poslední syndrom přetrénování (měřený pomocí TDS). Všechny tyto proměnné ovlivňují (dle předchozích bádání) výkony sportovců.

Abychom byli schopni naše proměnné a souvislosti mezi nimi zkoumat, stanovili jsme si 8 výzkumných hypotéz:

Jako první hypotézu jsme si určili na základě předchozích bádání Bicalha & Costy (2017), Cresswella & Eklunda (2005) a Raedekeho & Smitha (2001) tvrdících, že pokud je sportovec motivován vnitřními formami motivace, riziko syndromu vyhoření se u něj signifikantně snižuje. Naše hypotéza tedy zní:

- H1: U vrcholových sportovců existuje statisticky významná negativní souvislost mezi vnitřní motivací (Intrinsic) a syndromem vyhoření (Burnout).

Druhou hypotézu jsme postulovali v souladu s východisky modelu syndromu vyhoření, a to konkrétně Integrated model of athlete burnout (Gustafsson et al., 2011). Model tvrdí, že pokud je u sportovce přítomno negativní motivační klima (Ego), jedinec na sobě pocítuje veliký tlak a nároky, a to posléze zvyšuje možnost výskytu syndromu vyhoření. Naše hypotéza tedy zní:

- H2: U vrcholových sportovců existuje statisticky významná pozitivní souvislost mezi orientací na ego (Ego) a syndromem vyhoření (Burnout).

Třetí hypotéza koresponduje opět s teoretickým modelem vyhoření u sportovců a popisuje odlišnou dimenzi motivačního klimatu. Jedná se o motivační klima orientované na úkol (Task), kde sportovec hodnotí svůj výkon ve srovnání s vlastním předchozím výkonem, což mu umožňuje vyšší pocit kontroly, a proto by měl být možný výskyt syndromu vyhoření nižší. Naše hypotéza tedy zní:

- H3: U vrcholových sportovců existuje statisticky významná negativní souvislost mezi orientací na úkol (Task) a syndromem vyhoření (Burnout).

Čtvrtá hypotéza se vztahuje k oběma teoretickým modelům syndromu vyhoření. Zastává se obecného předpokladu, že pokud je sportovci umožněno čerpat z dostatečných zdrojů, nároky na něj jsou tlumeny, a tím se možnost syndromu vyhoření sníží. Růstový mindset může představovat takovýto zdroj, který umožňuje adaptivně zpracovávat objevující se problémy. Naše hypotéza tedy zní:

- H4: U vrcholových sportovců je statisticky významná negativní souvislost mezi růstovým myšlením (growth mindset) a projevy syndromu vyhoření (Burnout).

Pátá hypotéza navazuje na výzkumy Rodriguese a kol. (2021) a Nafiana a kol. (2014), které došly k protikladným závěrům. Rodrigues a kol. (2021) zjistili, že syndrom vyhoření má statisticky významnou pozitivní souvislost s individuálními typy sportu, zatímco Nafiana a kol. (2014) došli k závěru, že existuje pozitivní souvislost mezi projevy vyhoření a účastí v kolektivním sportu. Kvůli odlišným výsledkům obdobných šetření jsme si stanovili naši hypotézu:



- H5: Typ sportu (Kolektivní/individuální) u vrcholových sportovců má statisticky významný vliv na syndrom vyhoření (Burnout).

Naše šestá hypotéza hovoří o všeobecně známém teoretickém východisku podpořeného zejména modelem syndromu vyhoření, a to konkrétně: Integrated model of athlete burnout (Gustafsson et al., 2011). Model určuje hlavní prediktory syndromu vyhoření, mezi které nepopíratelně patří nedostatek času na zotavení a nepřiměřené tréninkové zatížení sportovce. Na základě tohoto modelu je tedy nanejvýš pravděpodobné, že existuje vztah mezi syndromem přetrénování a syndromem vyhoření. Naše výzkumná hypotéza proto zní:

- H6: U výkonnostních sportovců existuje statisticky významná pozitivní souvislost mezi syndromem přetrénování (TDS) a syndromem vyhoření (Burnout).

V předposlední hypotéze se zabýváme možným vlivem osobnostního stylu perfekcionismus na syndrom vyhoření. K tomuto šetření jsme se uchýlili ve vztahu k již proběhнувšímu výzkumu autorů Appletona a kol. (2009), který popisuje nalezené statisticky významné souvislosti mezi druhy perfekcionismu a syndromem vyhoření u sportovců. Naše hypotéza konkrétně zní:

- H7: Sociálně podmíněný perfekcionismus (Socially prescribed) u výkonnostních sportovců má statisticky významný vliv na syndrom vyhoření (Burnout).

Poslední hypotéza naší rigorózní práce pojednává o důležitosti a následnému vlivu prostředí, ve kterém se daný sportovec vyskytuje. Jejím cílem se stalo stejné ověření, jako tomu bylo u výzkumu Into a kol. (2020), ve kterém se ukázalo, že určitý druh motivačního klima vytvářené trenérem statisticky významně souvisí se syndromem vyhoření. Naše hypotéza proto zní:

- H8: U výkonnostních sportovců existuje statisticky významná negativní souvislost mezi posilujícím klima (Empowering) a syndromem vyhoření (Burnout).

## 7. Metodika

Za hlavní strategii ve výzkumném bádání negativních podmínek výkonnostního sportu byl zvolen kvantitativní metodologický přístup. Výzkum je charakteristický kvantitativními znaky, jež mají reduktivní povahu. Získaná data jsou znázorňována číselnou formou. Typem výzkumného projektu se pro nás stala korelační studie, a to z důvodu její vlastnosti zjišťovat blízkost vztahů mezi proměnnými (Ferjenčík, 2000). Naším výzkumným cílem se totiž stalo ověření existence a vzájemné těsnosti mezi vybranými proměnnými. K šetření syndromu vyhoření byl použit dotazník Athlete Burnout Questionnaire (ABQ), zatímco ke zjišťování syndromu přetrénování škála Training distress scale (TDS). K identifikaci motivace byl využit dotazník Sport Motivation Scale (SMS), který byl zhotoven na základě druhů motivace dle teoretických východisek. K vytyčení mindsetu jsme aplikovali dotazník Dweck Mindset Instrument (DMI), k podkrytí prožívání úspěchu byl užit dotazník Perception of Success Questionnaire (POSQ), k identifikaci sportovcova prostředí byl nápomocen dotazník Empowering and Disempowering Motivational Climate Questionnaire – Coach (EDMCQ-C), ke zjišťování míry osobnostního stylu perfekcionismus posloužila škála Performance Perfectionism Scale for Sport (PPS-P), k určení nálady sportovce zase Profile of Mood States (POMS) a jako poslední, pro posouzení míry identity, jsme vybrali škálu Athletic Identity Measurement Scale (AIMS).

Stěžejní cíl našeho výzkumu tkví v predikci. Vystupuje z popisování jevů a zaměřuje se na souvislosti mezi těmito jevy. Náš zájem je soustředěn na to, zda-li vůbec a v jaké blízkosti se dané jevy mezi sebou nacházejí (Ferjenčík, 2000).

### 6.1. Výzkumný soubor studie 1

Výzkum byl cílen na vrcholové sportovce, kteří se aktivně a dlouhodobě věnují svému vybranému sportu. Pro nás bylo důležité hlavně to, aby daný jedinec sportoval na vrcholové úrovni, což se také stalo naším hlavním kritériem účasti ve studii. Požadovali jsme, aby respondenti byli ochotni co nejpřesněji zodpovědět na otázky dotazníku našeho výzkumu. Výzkumného šetření se zúčastnilo 130 respondentů. Po prozkoumání a detailním rozboru nasbíraných odpovědí jsme však museli 15 respondentů vyřadit, a to z důvodu nedovršení věku 15 let a chybějícím odpovědím na některou z dílčích otázek. Spodní hranice 15 let byla zvolena kvůli možným právním následkům, jelikož jsme od mladších respondentů neobdrželi informovaný souhlas se zpracováním dat od jejich rodičů/zákonných zástupců. Horní hodnota stanovena nebyla, nicméně se předpokládalo, že věk nebude přesahovat hranici 40 let, jelikož dle Kadlčíka (2008) průměrný věk ukončení sportovní kariéry napříč všemi různými sporty

(cyklistika, judo, volejbal, basketbal apod.) činí 30,36 let. Finální velikost souboru je tedy 115 aktivních vrcholových sportovců.

Pro ověření zkoumaných efektů bylo potřeba zjistit, zda naši respondenti výzkumného souboru dosáhli alespoň jejich minimálního počtu určeného konkrétně k našemu výzkumu, a to z důvodu dosažení validních výsledků. K výpočtu power analýzy jsme využili program G power. Při zjišťování minimálního počtu respondentů byl počet prediktorů 10, očekávaná velikost efektu 0,25 a míra signifikance 0,05 dle předchozích výzkumů. Výsledek power analýzy stanovil doporučenou velikost vzorku na 108 lidí. Našeho výzkumu se zúčastnilo 115 respondentů, takže jsme tuto podmínku splnili.

Dále nás zajímalo, jaké je ve výzkumném souboru rozložení z hlediska pohlaví. Respondenti byli z větší části zastoupeni z řad žen než mužů. Výzkumu se zúčastnilo celkem 73 žen s relativní četností 63,5 %, zatímco mužů bylo pouze 42 s relativní četností 36,5 %.

Poté jsme chtěli vědět, jakého věku respondenti dosahovali, v kolika letech začali s pravidelnou sportovní přípravou na svůj hlavní sport a také kdy se poprvé zúčastnili organizované soutěže ve zvoleném sportu. Průměrný věk všech respondentů byl 22,41 let. S pravidelným sportováním respondenti začali v průměru v 8 letech (přesně 8,37) a v první soutěži participovali v průměrném věku 10 let (přesně 10,20).

Co se týče typu sportu (v našem výzkumu se jedná o týmový typ a individuální typ sportu), ve výzkumném souboru se vyskytlo 43 respondentů provozujících individuální sport s relativní četností 37,4 % a 72 týmových sportovců s relativní četností 62,6 %. Dle předchozích šetření je mimo jiné očekáváno, že tato proměnná bude mít signifikantní vliv na výskyt syndromu vyhoření u sportovců, a proto byla zařazena do všech následujících analýz.

Na závěr jsme se všech respondentů ptali na následující otázky:

- 1) V jakém kraji trénují
- 2) Kolik žije obyvatel ve městě trénování
- 3) Jaký je jejich rodinný stav
- 4) Jaké je sportovcovo nejvyšší dosažené vzdělání

Odpovědi nás zajímaly z toho důvodu, abychom disponovali co nejvíce informacemi o respondentech, a díky tomu měli možnost detailnějšího srovnávání s předešlými výzkumy a označování možných zásadních rozdílů v průběhu statistického zpracování dat. V tuto chvíli je

zřejmé, že převažující většina respondentů pochází z kraje Hlavní město Praha (konkrétně 95 respondentů) a zbylí účastníci výzkumu pocházejí zejména z krajů: Středočeský, Jihomoravský a Ústecký. S tímto zjištěním koresponduje i to, že počet obyvatel města trénování nejčastěji dosahoval hodnot 100 000 – více. Dále výzkum ukázal, že většina respondentů se řadí do skupiny nezadaných (přesně 57) a že nejčastější nejvyšší dosaženou úrovní vzdělání je SŠ s maturitou (přesně 55).

## 6.2. Výzkumný soubor studie 2

Naše druhé bádání bylo taktéž specificky zaměřeno, a to konkrétně na sportovce, kteří se zvolenému sportu dlouhodobě věnují na výkonnostní úrovni. Aby se tedy sportovec mohl účastnit našeho výzkumu, musel tuto podmínku splňovat. Dále jsme nárokovali upřímnost ze strany respondentů při vyplňování našeho výzkumného dotazníku. Výzkumu se dohromady rozhodlo zúčastnit 127 sportovců. Po detailnější vyhodnocování odpovědí jsme však byli nuceni 4 respondenty vyřadit opět kvůli nedovršení limitního věku 15 let. Tuto spodní hranici jsme si stanovili již na začátku minulého šetření, a to zejména kvůli neobdržení zmiňovaného informovaného souhlasu od rodičů, a proto jsme se rozhodli ji především kvůli naší bezpečnosti zachovat. Horní hranici jsme opět neurčovali, jelikož není pro náš výzkum stěžejní. Celkem jsme tedy zaznamenali 123 vhodných odpovědí, což koresponduje s konečným počtem respondentů.

Poté jsme se opět soustředili na četnost respondentů z hlediska pohlaví. Muži se opět stali méně početnou skupinou. Výzkumného šetření se zúčastnilo 51 mužů s relativní četností 41,4 %, kdežto žen bylo 72 s relativní četností 58,5 %. Toto zjištění pro nás může být podstatné, a to zejména kvůli předchozím výzkumům hovořícím o možnosti vyššího výskytu syndromu přetrénování u žen, čímž se ve výzkumné části zabýváme i my.

Za další ukazatel hodný zkoumání jsme si stanovili věk respondentů a kolik hodin týdně sportování obecně věnují. Průměrný věk všech sportovců byl 22,5 let, zatímco průměrný počet hodin, které respondenti tráví sportem, byl 9,6 hodin týdně.

Jako poslední jsme se v úvodu dotazníkového šetření všech respondentů ptali, jakému sportu se věnují. Zajímalo nás to především kvůli zařazení každého z nich do týmového či individuálního sportu. Ve finálním souboru se objevilo 60 respondentů, kteří sportují na výkonnostní úrovni v individuálním sportu s relativní četností 48,8 % a 63 sportovců hrajících v týmu s relativní četností 51,2 %.

### 6.3. Metody sběru dat

V rámci dotazníkového šetření jsme použili dotazníkovou baterii skládající se celkově z 9 dotazníků:

- 1) Athlete Burnout Questionnaire (ABQ) (Raedeke & Smith, 2001)
- 2) Sport Motivation Scale (SMS) (Pelletier et al., 1995)
- 3) Dweck Mindset Instrument (DMI) (Dweck, 2008)
- 4) Perception of Success Questionnaire (POSQ) (Roberts et al., 1998)
- 5) Empowering and Disempowering Motivational Climate Questionnaire – Coach (EDMCQ-C) (Appleton et al., 2016)
- 6) Performance Perfectionism Scale for Sport (PPS-P) (Hill et al., 2016)
- 7) Profile of Mood States (POMS) (Shachamov, 1983)
- 8) Athletic Identity Measurement Scale (AIMS) (Brewer, 1993)
- 9) Training distress scale (TDS) (Grove et al., 2014)

V následujících podkapitolách je trochu více přiblížíme a vysvětlíme, proč jsme zvolili právě tyto metody. V tuto chvíli ještě chceme dodat, že dotazníky zmiňujeme zpravidla v jejich původních názvech a český překlad uvádíme pouze doplňkově v nadpisech kapitol obsahující konkrétní popis každého z vybraných. V ostatních případech se nám jevílo více srozumitelné nazývat je jejich společensky známějšími ekvivalenty, tzn. v originále. K totožnému závěru jsme se ze stejného důvodu uchýlili i v deskripci subškál a samotných položek všech dotazníků.

#### 6.3.1. Athlete Burnout Questionnaire – Dotazník syndromu vyhoření sportovců (ABQ)

Dotazník Athlete Burnout Questionnaire vytvořili autoři Raedeke a Smith (2001) s cílem vyvinout psychometricky kvalitní nástroj pro zjišťování vyhoření u sportovců. V jejich první studii analýza průzkumného faktoru odhalila rozměry vyhoření odrážející emoční/fyzické vyčerpání (Exhaustion), snížený pocit úspěchu (Reduced sense of accomplishment) a devalvací (Devaluation). Výzkumu se zúčastnili pouze vrcholoví plavci, a proto ve dvou následujících výzkumech byly zkoumány přesnější psychometrické vlastnosti tohoto dotazníku na sportovcích z nejrůznějších sportů. Sportovci vyplnili dotazník, který opět ukázal 3 dimenze vyhoření, a navíc proměnné spojené se stresem a motivací. Konfirmační faktorová analýza a testování alternativního modelu podpořily specifikovaný třífaktorový model burnoutu. Na podporu platnosti konstruktu škály syndromu vyhoření pozitivně korelovaly se stresem, povahovou úzkostí a amotivací a negativně korelovaly se zvládáním,

sociální podporou, požítkem, závazky a indexy vnitřní motivace napříč všemi studii (Raedeke & Smith, 2001).

Dotazník tedy měří 3 škály sportovního vyhoření: emoční/fyzické vyčerpání, snížený pocit úspěchu a sportovní devalvaci. ABQ se skládá z 21 položek a vychází z Raedekovy (1997) předběžné stupnice vyhoření a položek upravených z Eadesova (1990) inventáře vyhoření. Respondenti hodnotí, jak moc prožívají jednotlivé položky na pětibodové Likertově škále. Hodnota 1 značí „téměř nikdy“ a hodnota 5 „téměř pořád“. Cronbachova  $\alpha$  jednotlivých subškál dosahuje hodnot od 0,81 (Devaluation) do 0,84 (Reduced sense of accomplishment, Exhaustion). V našem výzkumu byla naměřena vnitřní míra konzistence celé metody 0,89.

### **6.3.2. Perception of Success Questionnaire – Dotazník cílů snažení (POSQ)**

Dotazník Perception of Success Questionnaire byl poprvé testován autory Roberts a kol. (1998) v šetření motivace a dosaženého chování ve sportu a byl konkrétně zaměřen na teorii dosažení cílů. Tato teorie uvádí, že existují 2 orientace cíle. Tyto 2 orientace byly definovány jako směry cílů na úkol (Task) a na ego (Ego). Každý z nich má svůj odlišný motivační průběh a způsob dosažení. Původní rozsah dotazníku byl zkrácen z 29 na současný formát 12 položek. Pro potvrzení reliability dotazníku byly realizovány 2 analýzy konfirmačních faktorů, které byly provedeny na dětské a dospělé verzi dotazníku. Výsledky ukázaly, že dotazník Perception of Success Questionnaire je spolehlivý.

POSQ tedy přesně zkoumá, jaké situace sportovec považuje jako úspěšné. Úspěch se v dotazníku reprezentuje ve 2 škálách: zvládnutí úkolu samotného (Task) nebo srovnání výkonu s ostatními (Ego). Úkolově orientovaní sportovci vnímají úspěch prostřednictvím možnosti rozvíjet své schopnosti, kdežto sportovci orientovaní na ego se cítí úspěšnější, když jsou lepší než ostatní. Respondenti dostali za úkol odpovídat na Likertově škále od 1 (rozhodně nesouhlasím) do 5 (rozhodně souhlasím). Subškály Task a Ego mají odlišné hodnoty reliability. Cronbachova  $\alpha$  u Task dosahuje hodnoty 0,83 a u Ego dosahuje hodnoty 0,89. V našem výzkumu byla naměřena vnitřní míra konzistence metody POSQ 0,85.

### **6.3.3. Dweck Mindset Instrument – Dotazník nastavení mysli (DMI)**

Dále jsme v naší práci použili dotazník Dweck Mindset Instrument od autorky Dweck (2008) se zkratkou DMI. Je to dotazník o 16 položkách s hodnocením na škále Likertova typu měřící Fixní/Růstové myšlení. Odpovědi na otázky typu: „*Můj sportovní talent je něco ve mně, co sám/sama nemůžu moc změnit*“, jsou hodnoceny následujícím způsobem: 1 (silně souhlasím), 2 (souhlasím), 3 (převážně souhlasím), 4 (většinou nesouhlasím), 5 (nesouhlasím)

a 6 (rozhodně nesouhlasím). Položky DMI reflektují míru přesvědčení jednotlivců o jejich vlastních schopnostech a to, zda je mohou ovlivnit (growth/růstové) anebo nemohou (fixed/pevné). V našem výzkumu u dotazníku DMI byla naměřena hodnota míry vnitřní konzistence 0,83.

#### **6.3.4. Sport Motivation Scale – Škála sportovní motivace (SMS)**

Konkrétně ve Francii bylo vynalezeno autory Pelletier a kol. (1995) první měřítko motivace ke sportu, nazývané Echelle de Motivation vis-à-vis les Sports. Na začátku byly provedeny 2 studie s cílem přeložit ho do angličtiny a ověřit. Škála sportovní motivace (SMS) se skládá ze 7 dílčích škál, které měří 3 typy vnitřní motivace (IM; IM k poznání, IM k dosažení věcí a IM k prožívání stimulace), 3 formy regulace vnější motivace (identifikovaná, introjektovaná a externí) a amotivaci. První studie potvrdila faktorovou strukturu škály a určila dostatečnou hodnotu vnitřní konzistence. Korelace mezi subškálami ukázaly vzorec potvrzující kontinuum sebeurčení a konstruktivní validitu škály. Ve druhé studii byla SMS podávána ve 2 situacích a verifikovala spolehlivost testu a retestu.

V našem výzkumu jsme využili zkrácenou verzi Sport motivation scale-6 (Mallett et al., 2007), která vychází ze sebedeterminační teorie autorů Deciho a Ryana a zjišťuje, jakou měrou jsou respondenti motivováni pro vykonávání sportu. Respondenti odpovídají na 24 otázek pomocí pětibodové škály Likertova typu, která je hodnocena: 1 (vůbec neodpovídá), 2 (odpovídá jen trochu), 3 (odpovídá), 4 (odpovídá značně) a 5 (odpovídá přesně). Oproti původní verzi se zde neměří více subškál vnitřní motivace (Intrinsic), pouze 1 škála vnitřní motivace jako taková. Jinak 3 subškály vnější motivace (identifikovaná/Identified, introjektovaná/Introjected a externí/External) a škála amotivace (Amotivation) v této verzi zůstávají.

#### **6.3.5. Empowering and Disempowering Motivational Climate Questionnaire – Coach – Dotazník na klima vytvářené trenérem (EDMCQ-C)**

Abychom se ještě více přiblížili prostředí, ve kterém se sportovec vyskytuje, dalším použitým dotazníkem se pro nás stal dotazník měřící motivační klima vytvářené trenérem. Dotazník se konkrétně zaměřuje na motivační klima vytvářené trenérem. Dotazník se skládá ze 32 otázek. Hodnotí vnímání sociálních dimenzí sportovců utvářené jejich koučem a vychází z teorií cíle snažení, kdy se osobnost člověka zaměřuje na orientaci na úkol (Task) a orientaci na

ego (Ego), a sebedeterminační teorii, která se soustředí na osobnostní růstové tendence a psychologické potřeby lidí, jež jsou hlavním zdrojem sebemotivace – určuje konkrétní druhy (Tod et al., 2012). Respondenti v tomto dotazníku odpovídali na škále od 1 (rozhodně nesouhlasím), 2 (nesouhlasím), 3 (ani nesouhlasím, ani souhlasím), 4 (souhlasím) až po 5 (rozhodně souhlasím).

### **6.3.6. Performance Perfectionism Scale for Sport – Škála výkonnostního perfekcionismu pro sport (PPS-P)**

Dalším bodem našeho bádání se stala míra perfekcionismu u sportovců. Perfekcionismus jsme zjišťovali pomocí škály výkonnostního sportovního perfekcionismu (PPS-P) od autorů Hilla a kol. (2016). Tato škála se skládá ze 12 položek a je založená na Hewittově a Flettově modelu perfekcionismu. Dotazník obsahuje 3 subškály po 4 položkách, které zachycují míru sportovcova sebeorientovaného výkonnostního perfekcionismu. Jedná se o tlak, který na sobě sportovec pocítuje, aby podal perfektní výkon. Subškály můžeme rozdělit na: SOPP (sociálně podmíněný tlak na výkon/Socially prescribed), SPPP (osobně očekávaný tlak na výkon/Self oriented) a OOPP (tlak na výkon očekávaný od okolí/Other oriented). Respondenti hodnotili na sedmibodové Likertově stupnici v rozmezí od 1 (velmi nesouhlasím) do 7 (velmi souhlasím).

### **6.3.7. Profile of Mood States – Profil stavu nálad (POMS)**

Pro zkoumání narušení nálad jedince jsme v našem bádání využili dotazník k měření afektivních stavů POMS. Konkrétně se jednalo o jeho českou verzi od Stuchlíkové a kol. (2005). Dotazník se využívá zejména k monitorování emočních stavů a nálad a byl poprvé použit u pacientů psychiatrických klinik ke zjišťování efektů krátkodobých terapií, psychotropní medikace či spánkové deprivace. Později se jeho popularita rozšířila a dostal se i mezi sportovce, u nichž slouží především ke zhodnocení emočního stavu, a to v kontextu zvládnání nepřiměřené tréninkové zátěže (Pernica et al., 2019). Původní verze dotazníku autora Shachamova (1983) obsahovala 65 položek, přičemž naše zkrácená varianta se skládala ze 37 položek. Respondenti dostali za úkol ohodnotit nabízená adjektiva na pětibodové Likertově škále od 1 (vůbec ne) do 5 (velmi značně). V úvodu dotazníku bylo uvedeno, aby jedinec označil tu odpověď, která nejlépe vystihuje, jak se cítí právě teď. Dotazník zjišťuje míru každého z 6 faktorů, kterými jsou: Tension (tenze), Depression (deprese), Anger (hněv), Vigor (aktivita), Fatigue (únava) a Confusion (zmatek).



### **6.3.8. Athletic Identity Measurement Scale – Škála měření sportovní identity (AIMS)**

AIMS je psychologický dotazník autorů Brewer a kol. (1993), jehož cílem je vyhodnocení míry úrovně sportovní identity. Dotazník se skládá z 10 položek, které se dále rozdělují do 4 dimenzí: sociální identita, vlastní identita, exkluzivita a negativní afektivita. Respondenti volili odpovědi na sedmibodové Likertově stupnici, jež začínala hodnotou 1 (velmi nesouhlasím) a končila číslem 7 (velmi souhlasí.). Celkové skóre sportovní identity jedince se zjistilo součtem odpovědí poskytnutých respondentem, přičemž 7 bodů je minimální skóre a 49 je skóre nejvyšší. Vyšší skóre znamená vyšší míru úrovně sportovní identity.

### **6.3.9. Training distress scale – Škála tréninkového stresu (TDS)**

Jedná se o dotazník obsahující 19 položek od autorů Grove a kol. (2014). Cílem dotazníku je zhodnocení distresových symptomů, které byly identifikovány autory Fry a kol. (1994). Hodnocení probíhá na pětibodové škále od 1-5 (vůbec ne – extrémně). Položky jsou zaměřeny na fyziologické symptomy (bolest svalů, kloubů, nedostatek energie, nechut' k jídlu atd.), ale i na symptomy psychologické (potíže s pamětí, podrážděnost, nesoustředěnost atd.). Veškeré symptomy dokonale reflektují širokou škálu distresových symptomů, se kterými mají sportovci negativní zkušenost v průběhu akutního tréninkového přetížení (Fry et al., 1994). Veškeré studie dokládají laboratorní i terénní platné důkazy, že TDS lze použít jako vhodné měřítko zjišťující přetrénování u výkonnostních sportovců (Grove et al., 2014).

## **6.4. Procedura**

Metodou sběrů dat našeho výzkumu se stala metoda záměrného výběru, konkrétně technika založená na principu dobrovolnosti (Reichel, 2009). Poté jsme ještě aplikovali techniku sněžové koule. Všechny zmiňované techniky řadíme do nepravděpodobnostních výběrů, a proto není možné získané vzorky označit jakožto reprezentativní. V závěrečné interpretaci našich výsledků je nutné tento fakt brát v potaz.

Výzkumné šetření proběhlo nadvakrát, a to pokaždé online formou skrze platformu na Google forms. Všechny dotazníky obsahovaly povinné otázky, na které bylo nutno odpovědět, jinak respondentovi nebylo umožněno pokračovat. Díky tomu jsme zamezili možným chybějícím odpovědím. Nejprve byly odkazy na dotazníky poslány všem výkonnostním sportovcům napříč všemi sportovními disciplínami. Jednalo se o sportující, se kterými jsme osobně, ale i nepřímou, v kontaktu. Žádali jsme je o vyplnění, a poté jsme je navíc poprosili, zda by byli ochotni šířit naše dotazníky dál do svých, ale i cizích, týmů, sportovních svazů a do

dalších oblastí sportovního světa, ve kterém má daný sportovec své místo. Účast ve výzkumu jsme nijak neodměňovali. Komunikace s respondenty probíhala pouze online, a to přes internetovou platformu Facebook.

### **6.5. Statistická analýza**

Veškerá získaná data našeho výzkumu jsme postupně podrobili rozličnému zpracování a vyhodnocení. Nejprve jsme se rozhodli všechna data pročistit a vepsat do datových tabulek v programu MS Excel. Zapsali jsme tam každou škálu i subškálu daných dotazníků a následně jsme spočítali jak hrubé, tak celkové hrubé skóry. Dále jsme vyhotovili deskriptivní statistiky a na jejich základě frekvenční tabulky obou výzkumných studií. Následným krokem se stalo zhotovení korelačních analýz veškerých dat, kterým však předcházelo ověření normálního rozložení dat výzkumných souborů. K tomuto zjištění jsme ve všech případech využili Shapiro-Wilkův test. Výsledky ukázaly, že žádná data nevykazují známky normálního rozložení, a na tomto základě byl použit Spearmanův korelační koeficient ve veškerých korelačních analýzách, které jsme postupně zpracovali. K tvorbě statistických analýz byl nápomocen program SPSS verze 23 a Program R. Ve všech případech byly testovány na hranici statistické významnosti dosahující 5 %. Jestliže byla p-hodnota nižší než 0,05, prohlásili jsme ji za signifikantní. Jako předposlední jsme výzkumná data podrobili regresním analýzám, díky kterým nám bylo umožněno určit, do jaké míry konkrétní prediktor (nezávislá proměnná) předurčuje outcome (závislá proměnná). Posledním krokem se stal, pouze pro jasnější představu výsledků, výpočet Wilcoxonova testu týkající se respondentů výzkumné studie 2 s přidanou hodnotou velikosti účinku.

### **6.6. Etika výzkumu**

Pokud se výzkumník rozhodne zhotovit šetření, zajisté se dříve, či později setká s otázkami týkající se etických pravidel a zásad. Účast v našem výzkumu byla zcela dobrovolná a dotazníky byly sbírány anonymně. V případě, že někdo z respondentů měl zájem o výzkumné výsledky, dostal příležitost se na nás skrze email či Facebook kdykoliv v průběhu obrátit. Navíc bylo možné z jakékoli části šetření odstoupit a dotazník nedokončit, a to bez nutného odůvodnění, a tím neposkytnout ani část dat. V úvodu obou dotazníků jsme tyto informace řádně uvedli. Získaná data poslouží pouze účelům našeho bádání, a to jen po nezbytně dlouhou dobu. Následně data vymažeme.

## 7. Výsledky

V této části rigorózní práce budou prezentovány výsledky studie 1 a studie 2, které byly vyhotoveny za pomoci statistických analýz dat. Nejdříve se budeme věnovat 2 deskriptivním statistikám proměnných všech použitých metod sběru dat a následně další podkapitoly zacílíme na testování hypotéz obou studií.

### 7.1. Deskriptivní statistika studie 1

V úvodu této podkapitoly začneme popisovat sledované proměnné našich dotazníků z první studie pomocí deskriptivní statistiky u vrcholových sportovců, kteří se stali respondenty našeho prvního výzkumného šetření. Nejprve jsme se zacílili na popis subškál z dotazníku syndromu vyhoření (ABQ). Následně byly provedeny další deskriptivní statistiky subškál použitých dotazníků, a to konkrétně SMS, POSQ a DMI. Tabulka č. 2 ukazuje průměrné skóre respondentů v jednotlivých škálách.

**Tabulka 2** Deskriptivní statistika vrcholových sportovců – proměnné z dotazníků ABQ, SMS, POSQ, DMI (hodnoty jsou zaokrouhleny na 2 desetinná místa)

	<i>N</i>	<i>Průměr</i>	<i>SD</i>
<i>Burnout</i>	115	2,25	0,69
<i>Reduced sense of accomplishment</i>	115	2,41	0,85
<i>Exhaustion</i>	115	2,26	0,81
<i>Devaluation</i>	115	2,08	0,90
<i>Intrinsic</i>	115	<b>3,88</b>	0,81
<i>Integrated</i>	115	<b>4,13</b>	0,74
<i>Identified</i>	115	3,65	0,77
<i>Introjected</i>	115	3,55	0,78
<i>External</i>	115	2,35	0,87
<i>Amotivation</i>	115	<b>1,80</b>	0,92
<i>Task</i>	115	<b>4,47</b>	0,59
<i>Ego</i>	115	3,56	0,98
<i>Mindset</i>	115	3,75	1,18

Ze statistického vyhodnocení zaneseného do tabulky je možné vyčíst, že u vrcholových sportovců dosahovaly vysokého průměrného ohodnocení subškály: druh vnější motivace – integrovaná motivace (Integrated), vnitřní motivace (Intrinsic) a motivační orientace na úkol (Task) a naopak nejnižší průměrné hodnoty dosáhla subškála druh vnější motivace – amotivace (Amotivation).

## 7.2. Deskriptivní statistika studie 2

V naší druhé studii jsme se zacílili na popis proměnných všech našich dotazníků, opět za pomoci deskriptivní statistiky, tentokrát však u výkonnostních sportovců účastnících se našeho druhého výzkumného šetření. Do tabulky č. 3 (viz níže) jsme postupně zanesli všechny subškály použitých dotazníků a následně jsme doplnili dosažené průměrné skóry.

*Tabulka 3* Deskriptivní statistika výkonnostních sportovců – proměnné z dotazníků ABQ, SMS, AIMS, EDMCQ-C, PPS-P, POMS a TDS (hodnoty jsou zaokrouhleny na 2 desetinná místa)

	<i>N</i>	<i>Průměr</i>	<i>SD</i>
<i>Burnout</i>	123	36,56	10,06
<i>Reduced sense of accomplishment</i>	123	13,19	3,32
<i>Exhaustion</i>	123	11,35	4,53
<i>Devaluation</i>	123	12,02	4,20
<i>Intrinsic</i>	123	15,72	3,19
<i>Integrated</i>	123	15,91	3,20
<i>Identified</i>	123	7,28	1,61
<i>Introjected</i>	123	7,24	1,91
<i>External</i>	123	9,06	3,53
<i>Amotivation</i>	123	<b>5,73</b>	2,53
<i>Identity</i>	123	<b>48,24</b>	10,31
<i>Empowering</i>	123	<b>58,79</b>	12,85
<i>Disempowering</i>	123	42,21	10,63
<i>Self oriented</i>	123	19,65	4,92
<i>Other oriented</i>	123	8,10	4,39
<i>Socially prescribed</i>	123	12,88	5,14

<i>Vigor</i>	123	15,89	4,66
<i>Fatigue</i>	123	16,54	4,61
<i>Tension</i>	123	12,29	5,30
<i>Depression</i>	123	13,59	6,33
<i>Confusion</i>	123	13,51	5,34
<i>Anger</i>	123	9,78	4,69
<i>TDS</i>	123	<b>44,00</b>	14,15

Z tabulky výsledků deskriptivní statistiky je patrné, že u výkonnostních sportovců se nejvyšší dosažená průměrná hodnota objevila ve škálách: posilující motivační klima (Empowering), sportovní identita (Identity) a ve škále syndromu přetrénování (TDS). Na opačném pólu (nejnižší průměrná hodnota) se objevila subškála druh vnější motivace – amotivace (Amotivation), což je totožné zjištění jako u naší první výzkumné deskriptivní statistiky obsahující odpovědi respondentů, již praktikují vrcholový sport.

### 7.3. Testování hypotéz

Abychom byli schopni ověřit cíl rigorózní práce, čekalo nás testování a hledání souvislostí mezi našimi určenými a významnými proměnnými, jejichž očekávané vztahy jsme vyjádřili pomocí hypotéz 1-8. V následujících odstavcích budeme popisovat vyhodnocení jednotlivých hypotéz pomocí výsledků korelačních a regresních analýz dat získaných z našich výzkumných souborů studie 1 a 2. Znázorněné detailnější výsledky hypotéz 1-3 můžeme nalézt v Tabulce 4, výsledky hypotéz 4-5 najdeme v Tabulce 5, zatímco výsledky hypotéz 6 a 8 v Tabulce 8 a poslední výsledek výzkumné hypotézy 7 v Tabulce 9.

*H1: U vrcholových sportovců existuje statisticky významná negativní souvislost mezi vnitřní motivací (Intrinsic) a syndromem vyhoření (Burnout).*

Cílem první hypotézy se stalo prozkoumání očekávaného vztahu mezi vnitřní motivací (Intrinsic) a syndromem vyhoření (Burnout). Tato hypotéza vznikla na základě zjištění předchozích výzkumů, které potvrdily tuto souvislost. Kvůli tomu, že proměnné nevykazovaly známky normálního rozdělení (Intrinsic: SW-W = 0,93;  $p < 0,05$ ; Burnout: SW-W = 0,97;  $p < 0,05$ ), ke korelaci posloužil Spearmanův korelační koeficient. Výsledek ukázal silný negativní vztah ( $r = -0,57$ ) mezi vnitřní motivací (Intrinsic) a syndromem vyhoření (Burnout) se statistickou významností  $p < 0,01$  (viz Tabulka 3). Stejně tak se v regresní analýze vnitřní

motivace ukázala jako nejsilnější negativní predictor burnoutu (beta= -0,520). Díky tomuto výsledku se hypotéza č.1 přijímá.

*H2: U vrcholových sportovců existuje statisticky významná pozitivní souvislost mezi orientací na ego (Ego) a syndromem vyhoření (Burnout).*

Ve druhé hypotéze se testovala souvislost mezi orientací na ego (Ego) a syndromem vyhoření (Burnout). Veškerá data nevykazovala známky normálního rozdělení (Ego: SW-W = 0,96;  $p < 0,05$ ), a proto byl ke korelaci využit Spearmanův korelační koeficient. Byla nalezena slabá, avšak negativní souvislost ( $r = -0,21$ ) mezi orientací na ego (Ego) a syndromem vyhoření (Burnout) se statistickou významností  $p < 0,05$  (viz Tabulka 3). Na základě výsledku se hypotéza č.2 zamítá.

*H3: U vrcholových sportovců existuje statisticky významná negativní souvislost mezi orientací na úkol (Task) a syndromem vyhoření (Burnout).*

Třetí hypotéza zkoumala vztah mezi orientací sportovců na úkol (Task) a syndromem vyhoření (Burnout). Data opět nevykazovala známky normálního rozdělení dat (Task: SW-W = 0,81;  $p < 0,05$ ), a proto byla výsledná analýza testována pomocí Spearmanova korelačního koeficientu. Výsledek prokázal negativní slabý vztah ( $r = -0,46$ ) se statistickou významností  $p < 0,01$  (viz Tabulka 3). Vzhledem k danému výsledku lze hypotézu č.3 přijmout.

*H4: U vrcholových sportovců má statisticky významný vliv myšlení (growth/fixed mindset) na syndrom vyhoření (Burnout).*

Ve čtvrté hypotéze se overovalo, zda má statisticky významný vliv myšlení (growth/fixed mindset) na syndrom vyhoření (Burnout). Regresní analýza (viz Tabulka 4) ukázala, že myšlení (konkrétně growth mindset dle kódování,  $b = 0,22$ ) nemá vliv na syndrom vyhoření (Burnout). Na základě výsledku se hypotéza č.4 zamítá.

*H5: U vrcholových sportovců má statisticky významný vliv typ sportu (Kolektivní/Individuální) na syndrom vyhoření (Burnout).*

V další hypotéze se overovalo, zda má statisticky významný vliv typ sportu (Kolektivní/Individuální) na syndrom vyhoření (Burnout). Regresní analýza (viz Tabulka 4) ukázala, že typ sportu (konkrétně Kolektivní typ sportu dle kódování,  $b = -0,16$ ) má negativní vliv na syndrom vyhoření (Burnout) se statistickou významností  $p < 0,05$ . Na základě výsledku se hypotéza č.5 přijímá.

*H6: U výkonnostních sportovců existuje statisticky významná pozitivní souvislost mezi syndromem přetrénování (TDS) a syndromem vyhoření (Burnout).*

V šesté hypotéze jsme testovali, zda spolu statisticky významně souvisí syndrom přetrénování (TDS) a syndrom vyhoření (Burnout). Jelikož i výzkumný soubor studie 2 nevykazoval známky normální rozložení, data byla podrobena neparametrickému statistickému zpracování, konkrétně Spearmanovu korelačnímu koeficientu. Výpočet odhalil pozitivní velmi silný vztah ( $r = 0,47$ ) mezi syndromem přetrénování (TDS) a syndromem vyhoření (Burnout) se statistickou významností  $p < 0,001$  (viz Tabulka 8). Obdobné výsledky se ukázaly i v regresní analýze, kde se syndrom přetrénování (TDS) stává predictorem všech položek syndromu vyhoření (Burnout). Vzhledem k výsledkům je možné hypotézu č.6 přijmout.

*H7: Sociálně podmíněný perfekcionismus (Socially prescribed) u výkonnostních sportovců má statisticky významný vliv na syndrom vyhoření (Burnout).*

V předposlední hypotéze jsme zjišťovali, zda druh osobnostního stylu perfekcionismus, konkrétně sociálně podmíněný (Socially prescribed), má statisticky významný vliv na syndrom vyhoření (Burnout). Regresní analýza (viz Tabulka 9) nám odhalila, že tento druh perfekcionismu má pozitivní vliv ( $b = 0,373$ ) na syndrom vyhoření (Burnout) se statistickou významností  $p < 0,05$ . Na základě tohoto výpočtu se hypotéza č.7 přijímá.

*H8: U výkonnostních sportovců existuje statisticky významná negativní souvislost mezi posilujícím klima (Empowering) a syndromem vyhoření (Burnout).*

Poslední hypotéza zkoumala, zda existuje významný vztah mezi posilujícím klima (Empowering) a syndromem vyhoření (Burnout). Data opět nevykazovala normální rozložení, a proto byl k výpočtu využit Spearmanův korelační koeficient. Výsledek prokázal negativní velmi silný vztah ( $r = -0,283$ ) se statistickou významností  $p < 0,001$ ). Díky tomuto závěru se hypotéza č.8 přijímá.

**Tabulka 4** Korelace mezi subškálami dotazníků ABQ, SMS, POSQ a DMI (pozn: položky označené \* značí statistickou významnost: \* p<0,05; \*\* p<0,01; \*\*\* p<0,001)

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.
<i>1. Burnout</i>	1.000	,821**	,697**	,858**	-,568**	-,444**	-,313**	-,037	-,040	,698**	-,458**	-,210*	.147	.108	.167	-,176
<i>2. Reduced sense of accomplishment</i>	,821**	1.000	,352**	,655**	-,472**	-,354**	-,278**	-,132	-,178	,536**	-,314**	-,302**	.064	-,010	.123	-,280**
<i>3. Exhaustion</i>	,697**	,352**	1.000	,399**	-,300**	-,184*	-,182	.092	.170	,368**	-,328**	-,004	.183	,193*	.010	.05
<i>4. Devaluation</i>	,858**	,655**	,399**	1.000	-,569**	-,530**	-,275**	-,048	-,083	,714**	-,454**	-,207*	.091	.070	,253**	-,166
<i>5. Intrinsic</i>	<b>-,568**</b>	-,472**	-,300**	-,569**	1.000	,558**	,578**	,306**	,193*	-,502**	,620**	,300**	-,011	-,045	-,146	.078
<i>6. Integrated</i>	-,444**	-,354**	-,184*	-,530**	,558**	1.000	,522**	,288**	,218*	-,539**	,451**	,319**	.051	-,005	-,185*	.022
<i>7. Identified</i>	-,313**	-,278**	-,182	-,275**	,578**	,522**	1.000	,404**	,255**	-,327**	,446**	.151	.013	-,019	-,025	-,017
<i>8. Introjected</i>	-,037	-,132	.092	-,048	,306**	,288**	,404**	1.000	,431**	-,053	,265**	.182	.004	.111	-,107	.159
<i>9. External</i>	-,040	-,178	.170	-,083	,193*	,218*	,255**	,431**	1.000	-,084	.029	,373**	.033	.135	-,160	.181
<i>10. Amotivation</i>	,698**	,536**	,368**	,714**	-,502**	-,539**	-,327**	-,053	-,084	1.000	-,356**	-,112	.028	.116	,185*	-,016
<i>11. Task</i>	<b>-,458**</b>	-,314**	-,328**	-,454**	,620**	,451**	,446**	,265**	.029	-,356**	1.000	,242**	-,038	-,165	-,142	.089
<i>12. Ego</i>	<b>-,210*</b>	-,302**	-,004	-,207*	,300**	,319**	.151	.182	,373**	-,112	,242**	1.000	.119	.116	-,123	.116
<i>13. Mindset</i>	.147	.064	.183	.091	-,011	.051	.013	.004	.033	.028	-,038	.119	1.000	.092	.166	-,258**
<i>14. Pohlaví</i>	.108	-,010	,193*	.070	-,045	-,005	-,019	.111	.135	.116	-,165	.116	.092	1.000	.155	,213*
<i>15. Věk</i>	.167	.123	.010	,253**	-,146	-,185*	-,025	-,107	-,160	,185*	-,142	-,123	.166	.155	1.000	-,030
<i>16. Typ sportu</i>	-,176	-,280**	.051	-,166	.078	.022	-,017	.159	.181	-,016	.089	.116	-,258**	,213*	-,030	1.000



*Tabulka 5* Regresní analýza syndrom vyhoření a Task/Ego, Mindset a druhy motivace

	<i>Burnout</i> ( $p > .001$ , $R^2 = .417$ )		<i>Reduced sense of accomplishment</i> ( $p > .001$ , $R^2 = .264$ )		<i>Exhaustion</i> ( $p > .001$ , $R^2 = .212$ )		<i>Devaluation</i> ( $p > .001$ , $R^2 = .508$ )	
	beta	p	beta	p	beta	p	beta	p
<i>Pohlaví</i>	,067	,399	,049	,581	,088	,338	,029	,691
<i>Věk</i>	-,055	,472	-,047	,588	-,085	,342	-,007	,921
<b><i>Typ sportu</i></b>	<b>-,160</b>	<b>,048</b>	<b>-,275</b>	<b>,003</b>	,054	,563	<b>-,157</b>	<b>,035</b>
<i>Ego</i>	-,043	,617	-,126	,191	-,007	,941	,027	,728
<i>Task</i>	-,009	,930	,118	,310	-,101	,399	-,042	,659
<b><i>Intrinsic</i></b>	<b>-,520</b>	<b>,000</b>	<b>-,458</b>	<b>,000</b>	<b>-,288</b>	<b>,023</b>	<b>-,510</b>	<b>,000</b>
<b><i>Integrated</i></b>	<b>-,202</b>	<b>,027</b>	-,069	,496	-,024	,816	<b>-,380</b>	<b>,000</b>
<i>Identified</i>	-,002	,981	-,014	,897	-,091	,421	,089	,316
<i>Introjected</i>	,163	,056	,040	,674	,146	,139	<b>,208</b>	<b>,008</b>
<i>External</i>	,062	,485	-,027	,789	,182	,078	,004	,960
<i>Mindset</i>	0,122	,117	,049	,576	<b>,222</b>	<b>,015</b>	,037	,607

Abychom byli schopni obsáhlejší a podrobnější diskuse nad našimi výsledky studie 1, provedli jsme také regresní analýzy zahrnující motivační proměnné vycházející z teorie cíle snažení a teorie mindsetu (Tabulka 5) a teorie sebedeterminace (Tabulka 6). Regresní analýza syndromu vyhoření, motivační orientace (Task/Ego) a růstového myšlení (Mindset) naznačuje, že především orientace na úkol (Task) sdílí negativní vztah se syndromem vyhoření. Orientace na úkol (Task) se významně negativně projevuje ve dvou dimenzích burnoutu, což v případě její přítomnosti svědčí o nižší pravděpodobnosti výskytu tohoto syndromu. Dále se ukazuje, že vnější motivace (External) a introjektovaná regulace (Introjected) mají pozitivní vztah k různým aspektům vyhoření, což v případě jejich výskytu zvyšuje pravděpodobnost burnoutu.

**Tabulka 6** Regresivní analýza syndrom vyhoření a Task/Ego, Mindset

	<i>Burnout</i> ( $p > .001$ , $R^2 = .213$ )		<i>Reduced sense of accomplishment</i> ( $p > .001$ , $R^2 = .155$ )		<i>Exhaustion</i> ( $p > .001$ , $R^2 = .144$ )		<i>Devaluation</i> ( $p > .001$ , $R^2 = .218$ )	
	beta	p	beta	p	beta	p	beta	p
<i>Pohlaví</i>	,044	,629	,018	,845	,088	,355	,005	,953
<i>Věk</i>	-,063	,476	-,039	,670	-,111	,232	-,010	,914
<i>Typ sportu</i>	-,099	,277	-,249	,009	,114	,228	-,095	,292
<i>Ego</i>	-,114	,208	-,216	,023	,027	,773	-,084	,354
<b><i>Task</i></b>	<b>-,395</b>	<b>,000</b>	-,189	-,189	<b>-,324</b>	<b>,001</b>	<b>-,444</b>	<b>,000</b>
<i>Mindset</i>	,170	,058	,083	,370	<b>,261</b>	<b>,006</b>	,081	,362

pozn. z vnějších druhů motivace jsme odebrali 1 z nich, a to konkrétně amotivaci (Amotivation), jelikož tento typ sám o sobě obsahuje stejné charakteristiky jako syndrom vyhoření

**Tabulka 7** Regresní analýza syndrom vyhoření a druhy motivace

	<i>Burnout</i> ( $p > .001$ , $R^2 = .419$ )		<i>Reduced sense of accomplishment</i> ( $p > .001$ , $R^2 = .267$ )		<i>Exhaustion</i> ( $p > .001$ , $R^2 = .184$ )		<i>Devaluation</i> ( $p > .001$ , $R^2 = .519$ )	
	beta	p	beta	p	beta	p	beta	p
<i>Pohlaví</i>	,077	,307	,021	,807	,130	,150	,043	,532
<i>Věk</i>	-,029	,697	-,029	,729	-,042	,636	-,002	,977
<b><i>Typ sportu</i></b>	<b>-,193</b>	<b>,012</b>	<b>-,269</b>	<b>,002</b>	-,020	,824	<b>-,173</b>	<b>,013</b>
<b><i>Intrinsic</i></b>	<b>-,542</b>	<b>,000</b>	<b>-,437</b>	<b>,000</b>	<b>-,350</b>	<b>,002</b>	<b>-,525</b>	<b>,000</b>
<b><i>Integrated</i></b>	<b>-,205</b>	<b>,021</b>	-,066	,503	-,033	,749	<b>-,382</b>	<b>,000</b>
<i>Identified</i>	-,003	,977	,013	,906	-,109	,333	,080	,357
<i>Introjected</i>	,165	,052	,046	,630	,146	,144	<b>,207</b>	<b>,008</b>
<i>External</i>	,062	,445	-,078	,397	<b>,218</b>	<b>,026</b>	,023	,762

pozn. opět jsme z vnějších druhů motivace odebrali amotivaci (Amotivation) ze stejných důvodů

**Tabulka 8** Korelace mezi subškálami dotazníků ABQ, SMS, AIMS, EDMCQ-C, PPS-P, POMS a TDS (pozn: položky označené \* značí statistickou významnost: \* p<0,05; \*\* p<0,01; \*\*\* p<0,00)

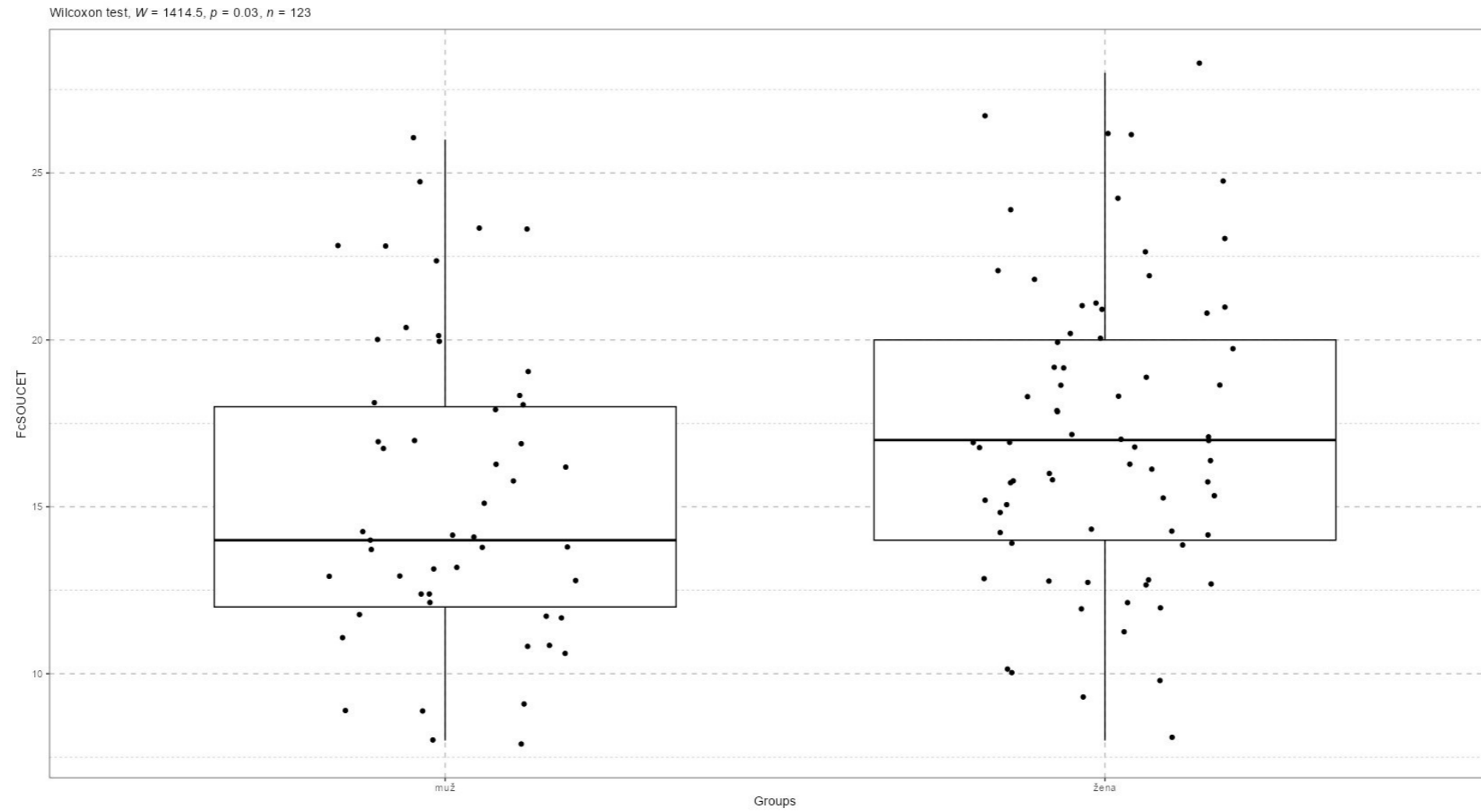
	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.	17.	18.	19.	20.	21.	22.	23.
1. Identified	1.000	,366***	,461***	,188*	,002	-,188*	-,220**	-,080	-,001	,002	,153	-,085	,091	,038	-,003	,009	,127	,199*	,011	,258**	,146*	,340***	,399***
2. Integrated	,366***	1.000	,480***	,176	,162	-,394***	-,322***	-,154	-,244*	-,042	-,144	-,149	-,095	-,111	-,096	-,018	,003	,093	,025	,218*	,203***	,295***	,496***
3. Intrinsic	,461***	,480***	1.000	,255**	,124	-,362***	-,298***	-,168	-,321***	-,223**	-,196	-,145*	-,107	-,055	-,138*	-,075*	-,013	,052	,064	,133	,227***	,230***	,321***
4. Empowering	,188*	,176	,255**	1.000	,091	-,327***	-,179**	-,626***	-,283***	-,243**	-,144*	-,110	-,039	-,109	-,120*	-,158*	-,096	-,196**	-,015	-,067	-,174	,012	,118
5. Vigor	,002	,162	,124	,091	1.000	-,142*	-,158**	,097	-,276***	-,366***	-,265**	-,215*	-,322***	-,345***	-,288***	-,447***	-,216**	,093	,195**	-,002	,061	-,097	,082
6. Exhaustion	-,188*	-,394***	-,362***	-,327***	-,142*	1.000	,662***	,346***	,776***	,414***	,419***	,171*	,190*	,169*	,135*	,137**	,242***	,163	,118	,134	,022	,005	-,332***
7. Amotivation	-,220**	-,322***	-,298***	-,179**	-,158**	,662***	1.000	,297***	,612***	,457***	,365***	,203**	,198	,188**	,162***	,218***	,273***	,136*	,037	,106	-,089	,015	-,183*
8. Disempowering	-,080	-,154	-,168	-,626***	,097	,346***	,297***	1.000	,303***	,185*	,143*	,195*	,102	,019	,075	,106	,142*	,446***	,198*	,271**	,159	,107	-,056
9. Burnout	-,001	-,244*	-,321***	-,283***	-,276***	,776***	,612***	,303***	1.000	,772***	,815***	,275**	,447***	,378***	,314***	,336***	,466***	,143*	,107	,244**	,131	,140	-,045
10. Reduced sense of accomplishment	,002	-,042	-,223**	-,243**	-,366***	,414***	,457***	,185*	,772***	1.000	,550***	,233*	,341***	,350***	,334***	,395***	,375***	,063	-,127	,164*	,139	,180*	,086
11. Devaluation	,153	-,144	-,196	-,144*	-,265**	,419***	,365***	,143*	,815***	,550***	1.000	,265**	,549***	,373***	,330***	,341***	,501***	,108*	,119	,271***	,181*	,144*	,148
12. Anger	-,085	-,149	-,145*	-,110	-,215*	,171*	,203**	,195*	,275**	,233*	,265**	1.000	,427***	,516***	,686***	,656***	,508***	,243*	,187	,101	,125	-,081	,082
13. Fatigue	,091	-,095	-,107	-,039	-,322***	,190*	,198***	,102	,447***	,341***	,549***	,427***	1.000	,416***	,451***	,447***	,594***	,181**	,033	,063	,272	,063	,038
14. Confusion	,038	-,111	-,055	-,109	-,345***	,169*	,188**	,019	,378***	,350***	,373***	,516***	,416***	1.000	,703***	,635***	,583***	,114*	,105	,085	,169	,050	,115
15. Tension	-,003	-,096	-,138*	-,120*	-,288***	,135*	,162***	,075	,314***	,334***	,330***	,686***	,451***	,703***	1.000	,755***	,596***	,212**	,063	,119	,194*	,011	,124
16. Depression	,009	-,018	-,075*	-,158*	-,447***	,137**	,218***	,106	,336***	,395***	,341***	,656***	,447***	,635***	,755***	1.000	,611***	,223***	,003	,100	,209	,035	,134
17. TDS	,127	,003	-,013	-,096	-,216**	,242***	,273***	,142*	,466***	,375***	,501***	,508***	,594***	,583***	,596***	,611***	1.000	,344***	,172	,277***	,312***	,197*	,228*
18. Socially prescribed	,199*	,093	,052	-,196**	,093	,163	,136*	,446***	,143*	,063	,108*	,243*	,181**	,114*	,212**	,223***	,344***	1.000	,422***	,293***	,310***	,089*	,183*
19. Other oriented	,011	,025	,064	-,015	,195**	,118	,037	,198*	,107	-,127	,119	,187*	,033	,105	,063	,003	,172	,422***	1.000	,305***	,098	-,062	,014
20. External	,258**	,218*	,133	-,067	-,002	,134	,106	,271**	,244**	,164*	,271***	,101	,063	,085	,119	,100	,277	,293***	,305***	1.000	,156**	,350***	,442***
21. Self oriented	,146*	,203***	,227***	-,174	,061	,022	-,089	,159	,131	,139	,181*	,125	,272**	,169	,194*	,209	,312	,310***	,098	,156**	1.000	,111*	,356***
22. Introjected	,340***	,295***	,230***	,012	-,097	,005	,015	,107	,140	,180*	,144*	-,081	,063	,050	,011	,035	,197*	,089	-,062	,350***	,111*	1.000	,321***
23. Identity	,399***	,496***	,321***	,118	,082	-,332***	-,183*	-,056	-,045	,086	,148	,082	,038	,115	,124	,134	,228*	,183*	,014	,442***	,356***	,321***	1.000

**Tabulka 9** Regresní analýza syndrom vyhoření a SMS, AIMS, EDMCQ-C, PPS-P, POMS, AIMS a TDS

	<i>Burnout</i>		<i>Reduced sense of accomplishment</i>		<i>Exhaustion</i>		<i>Devaluation</i>	
	beta	p	beta	p	beta	p	beta	p
<i>Intrinsic</i>	<b>-1,069</b>	<b>&lt;0,001</b>	<b>-0,261</b>	<b>0,005</b>	<b>-0,600</b>	<b>&lt;0,001</b>	-0,208	0,082
<i>External</i>	<b>0,737</b>	<b>0,004</b>	<b>0,173</b>	<b>0,042</b>	0,201	0,083	<b>0,363</b>	<b>&lt;0,001</b>
<i>Introjected</i>	0,793	0,096	<b>0,343</b>	<b>0,028</b>	0,01	0,963	<b>0,439</b>	<b>0,027</b>
<i>Amotivation</i>	<b>2,827</b>	<b>&lt;0,001</b>	<b>0,724</b>	<b>&lt;0,001</b>	<b>1,269</b>	<b>&lt;0,001</b>	<b>0,835</b>	<b>&lt;0,001</b>
<i>Identified</i>	-0,146	0,796	-0,005	0,979	<b>-0,568</b>	<b>0,024</b>	<b>0,427</b>	<b>0,070</b>
<i>Integrated</i>	<b>-0,717</b>	<b>0,011</b>	-0,041	0,666	<b>-0,543</b>	<b>&lt;0,001</b>	-0,133	0,264
<i>Identity</i>	-0,061	0,492	0,025	0,387	<b>-0,144</b>	<b>&lt;0,001</b>	0,057	0,121
<i>Empowering</i>	<b>-0,259</b>	<b>&lt;0,001</b>	<b>-0,070</b>	<b>0,002</b>	<b>-0,130</b>	<b>&lt;0,001</b>	<b>-0,059</b>	<b>0,046</b>
<i>Disempowering</i>	<b>0,317</b>	<b>&lt;0,001</b>	<b>0,068</b>	<b>0,015</b>	<b>0,161</b>	<b>&lt;0,001</b>	<b>0,088</b>	<b>0,013</b>
<i>Self oriented</i>	0,280	0,131	0,111	0,070	-0,019	0,824	<b>0,188</b>	<b>0,014</b>
<i>Other oriented</i>	-0,018	0,931	-0,114	0,096	0,054	0,563	0,042	0,634
<i>Socially prescribed</i>	<b>0,373</b>	<b>0,035</b>	0,07	0,232	0,146	0,068	<b>0,157</b>	<b>0,033</b>
<i>Vigor</i>	<b>-0,710</b>	<b>&lt;0,001</b>	<b>-0,265</b>	<b>&lt;0,001</b>	<b>-0,192</b>	<b>0,028</b>	<b>-0,252</b>	<b>0,002</b>
<i>Fatigue</i>	<b>0,961</b>	<b>&lt;0,001</b>	<b>0,251</b>	<b>&lt;0,001</b>	<b>0,217</b>	<b>0,015</b>	<b>0,493</b>	<b>&lt;0,001</b>
<i>Tension</i>	<b>0,718</b>	<b>&lt;0,001</b>	<b>0,234</b>	<b>&lt;0,001</b>	<b>0,187</b>	<b>0,015</b>	<b>0,297</b>	<b>&lt;0,001</b>
<i>Depression</i>	<b>0,622</b>	<b>&lt;0,001</b>	<b>0,196</b>	<b>&lt;0,001</b>	<b>0,178</b>	<b>0,005</b>	<b>0,248</b>	<b>&lt;0,001</b>
<i>Confusion</i>	<b>0,671</b>	<b>&lt;0,001</b>	<b>0,222</b>	<b>&lt;0,001</b>	<b>0,160</b>	<b>0,037</b>	<b>0,289</b>	<b>&lt;0,001</b>
<i>Anger</i>	<b>0,570</b>	<b>0,003</b>	<b>0,148</b>	<b>0,020</b>	<b>0,175</b>	<b>0,045</b>	<b>0,246</b>	<b>0,002</b>
<i>TDS</i>	<b>0,366</b>	<b>&lt;0,001</b>	<b>0,102</b>	<b>&lt;0,001</b>	<b>0,100</b>	<b>&lt;0,001</b>	<b>0,163</b>	<b>&lt;0,001</b>

Na závěr, čistě z výzkumné zvědavosti, jsme data nechali podrobit poslednímu neparametrickému testování. V tomto konkrétním případě se jednalo o Wilcoxonův test. Naším záměrem se stalo hodnocení a porovnání měření párových pokusů u výzkumného souboru studie 2, abychom byli schopni obšírněji diskutovat nad zjištěnými poznatky. Náš výzkumný soubor o četnosti 123 respondentů jsme rozdělili na pohlaví, a to na muže a ženy. Rozhodli jsme se tak proto, že v předchozích zmiňovaných výzkumech hrála tato proměnná roli. U těchto skupin naše metodologické zpracování odhalilo 2 statisticky významné proměnné, a to Fatigue (únava) a Vigor (aktivita). K těmto jediným nalezeným statisticky významným vztahům uvádíme jejich krabicové grafy (viz Obrázek 3,4) a k tomu přikládáme tabulky popisující jejich výsledné p hodnoty a velikosti účinku. Původní výsledky sice odhalily statisticky významnou slabou souvislost v obou případech, avšak žádná z nich nebyla podpořena dostatečnou velikostí účinku.

**Obrázek 3** Krabicový graf pohlaví (muži/ženy) a proměnná Fatigue (únava=FcSOU CET)

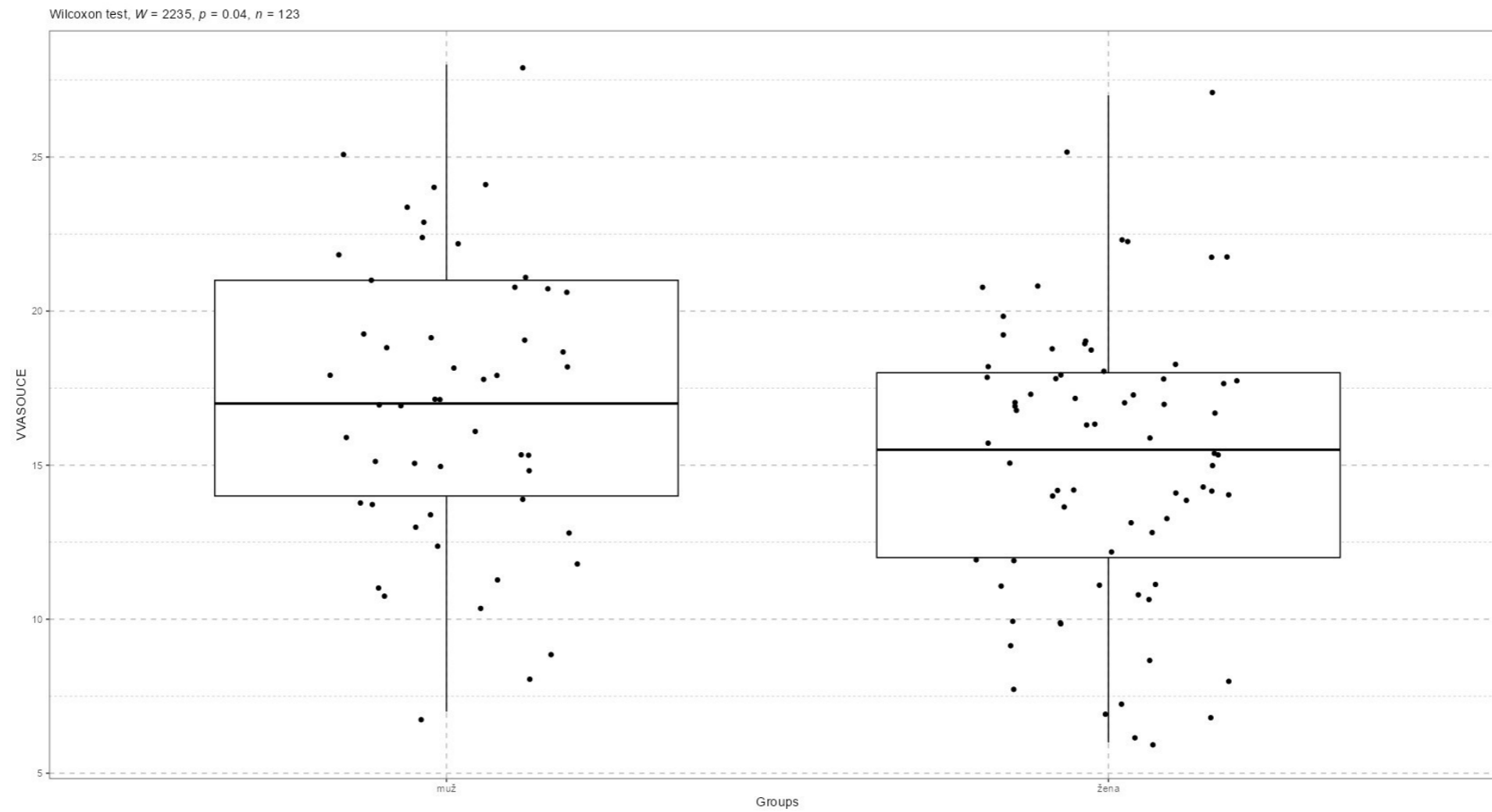


**Tabulka 10** Pohlaví, počet a Fatigue (únava) s p hodnotou a velikostí účinku

Fatigue (únava)					
pohlaví		počet 1	počet 2	p hodnota	velikost účinku
muž	žena	51	72	<b>0,03</b>	<b>0,196 *</b>

pozn: položky označené \* značí malou velikost účinku; \*\* střední, \*\*\* velkou

**Obrázek 4** Krabicový graf pohlaví (muži/ženy) a proměnná Vigor (aktivita=VVASOUCE)



**Tabulka 11** Pohlaví, počet a Vigor (aktivita) s p hodnotou a velikostí účinku

Vigor (aktivita)					
pohlaví		počet 1	počet 2	p hodnota	velikost účinku
muž	žena	51	72	<b>0,04</b>	<b>0,165 *</b>

pozn: položky označené \* značí malou velikost účinku; \*\* střední, \*\*\* velkou

## 8. Diskuse

Diskusi jsme rozdělili do 4 hlavních částí. V první budeme popisovat a diskutovat zjištění našeho výzkumu studie 1, kde je budeme porovnávat s již proběhnutšími bádáními. V druhé z nich budeme aplikovat naprosto totožný postup, avšak výsledků týkajících se výzkumné studie 2. V předposlední části provedeme syntézu veškerých našich poznatků a zjištění ze studií 1 a 2. Poslední část se bude věnovat možným limitům celé práce a zároveň zmíníme i její silné stránky. Poté uvedeme, jak bychom mohli využít naše výsledky v praxi a popíšeme další vhodné možnosti budoucích šetření.

### 8.1. Diskuse k výsledkům výzkumu studie 1

V této podkapitole se budeme odkazovat zejména na teoretické modely syndromu vyhoření, ke kterým se vážou naše veškeré výzkumné hypotézy. Dále okomentujeme naše výsledky nalezené u výzkumného souboru 1, a to ve vztahu k teoretickému obsahu zmiňovaných modelů. Následně budou tyto výsledky srovnávány a popisovány se zahraničními studii zabývajícími se obdobným tématem.

Nejprve si tedy pojd'me shrnout poznatky z teoretických modelů burnoutu popisovaných v první části práce. Konkrétně se budeme věnovat obecnějšímu typu, a to Job demands resources model of burnout, a poté více specifickému se zaměřením na sportovní oblast, kterým je Integrated model of athlete burnout. Hlavní teze prvního modelu hovoří o tom, že v případě, kdy jedinec pocít'uje příliš vysoké nároky na svoji osobu a nemá k tomu adekvátní zdroje, se u něj možnost výskytu syndromu vyhoření enormně zvýší. Konkrétně model mluví o tom, že zdroje umožňují lepší zvládání nároků, a proto jsou těmi „podstatnějšími“ při absenci syndromu vyhoření. Ve výzkumné studii 1 se toto stanovisko potvrdilo. Vyčerpání (Exhaustion) predikují spíše vysoké nároky, a naopak devalvace (Devaluation) je z velké části předurčována druhy motivace (převážně té vnitřní), které můžeme chápat jako zdroje. Syndrom vyhoření v našem zkoumání vysvětluje z více než 50 % právě devalvace (zdroje), zatímco nejméně vyčerpání (nároky).

Když se zacílíme přímo na naši zvolenou oblast, a to tu sportovní, a podíváme se na teoretická východiska druhého modelu, totiž vyhoření u sportovců, jsou pro nás důležitá některá zjištění. Nejpodstatnější proměnnou je v tomto případě motivace. Model tvrdí, že pokud sportovec zažívá přechod od zvnitřněné motivace k formám vnější motivace v průběhu jeho sportovního působení, mohou to být první relevantní známky začínajícího procesu vyhoření.



Ve výzkumné studii 1 vyšly obdobné výsledky. V hypotéze č. 1. jsme zjistili, že u vrcholových sportovců existuje statisticky významná negativní souvislost mezi vnitřní motivací (Intrinsic) a syndromem vyhoření (Burnout). Mimo hlavní hypotézy lze z naší první korelační tabulky vyčíst další potvrzující závěry týkající se druhů motivace. Ostatní formy vnitřní motivace (Integrated a Identified) sdílejí statisticky významné negativní souvislosti se syndromem vyhoření. Následně mezi amotivací (Amotivation) a syndromem vyhoření (Burnout) existuje pozitivní statisticky významný silný vztah. Navíc regresní analýza výzkumné studie 1 potvrdila, že 2 formy vnitřní motivace (Intrinsic a Integrated) fungují jako protektivní faktory před syndromem vyhoření.

Co se nám ve vztahu k motivaci zdálo jako přínosný výsledek našeho prvního výzkumu, byl 1 druh vnější motivace. Tento druh (External) je charakteristický tím, že je sportovec motivován hlavně odměnou a ziskem, které mu přinesou primární potěšení z daného vítězství a celkově sportování. Tato motivace je pokládána spíše za “neúčinnou”, jelikož nemá takovou sílu jako zvnitřněné druhy. Ve výsledcích se ukázalo, že vnější motivace nijak nesouvisí, ani nepredikuje syndrom vyhoření u sportovců, a proto je možné, že se vyskytuje u našeho prvního vzorku a zároveň nemá větší negativní vliv na vrcholový sport.

Výzkum studie 1 dále potvrdil fakt, že proměnné snížený pocit úspěchu (Reduced sense of accomplishment) a vyčerpání (Exhaustion) jsou opravdu dimenzemi burnoutu. Ve výsledcích spolu statisticky významně pozitivně souvisejí.

Co se týče sportovní motivace, je dobré mít na paměti, že je zásadní oblastí vrcholového sportu. Jak je patrné již z modelů burnoutu a dále z výsledků našeho prvního výzkumu, pro sportovce je mnohem podstatnější, jak moc je pro ně daný sport důležitý a jakou pro ně hraje v životě roli namísto pocíťovaného sportovního sebevědomí či jejich mindsetu.

Ve vztahu k modelu vyhoření ve sportu je na místě zmínit jednu důležitou proměnnou, a to devalvací (Devaluation). Model říká, že frustrace z neúspěchu (Reduced sense of accomplishment) a vyčerpání (Exhaustion) vedou právě k devalvací (Devaluation). Výzkum studie 1 opět zjistil, že existují statisticky významné pozitivní souvislosti mezi těmito proměnnými, což znovu potvrzuje fakt, že jsou dimenzemi burnoutu. Také ukázal, že naše motivační proměnné v regresním modelu vysvětlují více než 50 % devalvace (Devaluation). Je to možná proto, že je to jediná kognitivní proměnná, kterou velmi ovlivňuje motivační složka

(zejména vnitřní formy motivace) a že například popisované vyčerpání (Exhaustion) je více proměnnou emoční, a proto syndrom vyhoření vysvětluje nejméně.

Další proměnnou popsanou v integračním modelu vyhoření u sportovců, a zároveň zkoumanou i v našem výzkumu studie 1, se stalo motivační klima orientované na ego (Ego). Toto srovnávání s ostatními se ukázalo jako rizikový faktor pro výskyt syndromu vyhoření, jelikož sportovec pocítuje zvýšený nátlak v podobě nutnosti vyrovnání se a zároveň i překonání svých soupeřů. Stejně tak soutěž se stává často nekontrolovatelnou záležitostí a téměř vždy se najde někdo „lepší“ než daný sportovec, tím pádem je zpětná vazba sportování mnohdy negativní, a proto je určení tohoto faktoru syndromu vyhoření na místě. V tomto výzkumu jsme hypotézu č. 2 (mezi orientací na ego (Ego) a syndromem vyhoření (Burnout) existuje statisticky významná pozitivní souvislost) zamítli, jelikož se našla negativní souvislost, nikoliv pozitivní dle očekávání podloženého teoretickým modelem vyhoření. Proč se tak stalo u našeho vzorku, je otázkou. Je možné, že většina respondentů patřila mezi ty úspěšnější sportovce, a proto srovnávání s ostatními nepocítují jako možnou hrozbu. Dále se v našem bádání ukázalo, že opačná orientace, a to orientace na úkol (Task), statisticky významně negativně souvisí se syndromem vyhoření (Burnout) (hypotéza č. 3), což vychází z teoretického modelu. Orientace na úkol (Task) je zcela kontrovatelná a vztahuje se k míře mého úsilí a seberegulaci. Proto by při jejím vyšším zastoupení měl možný výskyt syndromu vyhoření klesat.

Poslední proměnná, ke které jsme se ještě nijak nevyjadřovali, je mindset. Mindset dělíme na growth a fixed. Obecně jej můžeme charakterizovat jako dovednost přerámování prožívaných nepříznivých událostí. Když to přímo vztáhneme ke sportovcům, tak v situacích, kdy se setkají s prohrou, jim growth (růstový) mindset může pomoci tento špatný okamžik vnímat ne tak negativně a černě, dokázat jej přetvořit v pozitivní zkušenost a hlavně je přesvědčit, že příště dopadnou mnohem lépe. Může tedy fungovat jako zdroj ve chvílích, když se sportovec setká s neúspěchem a se stresem. V našem výzkumu studie 1 se ukázalo, že growth mindset na syndrom vyhoření (Burnout) nemá významný statistický vliv (hypotéza č. 4 byla zamítnuta), avšak je možné, že konkrétně u aspektu vyčerpání (Exhaustion) jeho přítomnost může pomoci. Aspekt vyčerpání je tvořen spíše neovlivnitelnými nároky a právě díky růstovému smýšlení sportovci tyto nároky budou moci adaptivněji zpracovat, čímž se zároveň vyhnou potenciálnímu syndromu vyhoření. Naproti tomu fixed mindset sportovce jen utvrzuje, že dosáhli svých limitů, že naděje na zlepšení je mizivá, a tím se u nich zvyšuje riziko syndromu vyhoření.

Po srovnání našich nálezů studie 1 s teoretickými modely syndromu vyhoření nás čeká porovnání s již proběhnutšími zahraničními studiemi zabývajícími se stejnou problematikou a okomentování výsledků.

Nejdříve bychom se rádi vyjádřili k prozatím nediskutované, avšak důležité proměnné, jíž pro náš výzkum je Typ sportu. Výzkumná hypotéza č.5 (u vrcholových sportovců má statisticky významný vliv Typ sportu na Burnout) byla přijata, jelikož první regresní analýza určila proměnnou typ sportu prediktorem syndromu vyhoření. K obdobnému závěru dospěla studie Rodriguese a kol. (2021), při níž respondenti dostali k vyplnění stejnou škálu syndromu vyhoření (ABQ), jako tomu bylo v našem výzkumu studie 1, a ve které výsledky ukázaly vyšší náchylnost k syndromu vyhoření u individuálních sportovců. Je to možná proto, že na týmové sportovce jsou kladeny menší požadavky než na individuální sportovce (v případě nouze si mohou mezi sebou pomoci) a zároveň mají k dispozici větší zdroj podpory (týmové), což jedinec bohužel nemá. Tyto závěry vyšly v rozporu s dalším zahraničním výzkumem Nafiana a kol. (2014). Domníváme se však, že je to především kvůli odlišné metodě sběru dat syndromu vyhoření (byla využita MBI namísto ABQ).

Další proměnnou, ke které jsme se ještě nevyjádřili, je pohlaví. V zahraniční studii Heidari (2013) se ukázalo, že se u žen vyskytuje syndrom vyhoření častěji než u mužů. V našem výzkumu studie 1 se pohlaví nepotvrdilo jako stěžejní proměnná ve vztahu k syndromu vyhoření. V našem případě je to možná proto, že jsme nedodrželi doporučenou velikost vzorku obou pohlaví pro výzkumnou studii 1 a měli jsme respondentů méně. Výsledek power analýzy jsme totiž aplikovali pouze na celý výzkumný soubor studie 1 a nebrali jsme v potaz jeho další možné dělení.

Nejpodstatnější proměnnou ve vztahu k syndromu vyhoření, jak už jsme již několikrát zmiňovali, je motivace. Výsledky naší výzkumné studie 1 potvrdily předchozí zjištění studií Bicalha a Costy (2017), Cresswella a Eklunda (2005) a Raedekeho a Smitha (2001). Všechna tato bádání vyúsťují v závěr, že při přítomnosti druhů vnitřní motivace u sportovce se možnost výskytu syndromu vyhoření výrazně snižuje.

## **8.2. Diskuse k výsledkům výzkumu studie 2**

V naší druhé podkapitole již nebudeme hovořit o teoretických modelech syndromu vyhoření, i když jsou pro tuto část stejně podstatné, jako pro předchozí, jelikož jim v tuto chvíli

již rozumíme. Všechny naše výzkumné hypotézy totiž souvisejí se syndromem vyhoření (Burnout), a proto je nanejvýš podstatné se v této problematice orientovat. Takže začneme až diskusí nad našimi nalezenými poznatky z výzkumné studie 2 a teoretickými východisky modelů syndromu vyhoření. K tomu navíc přidáme jejich srovnání s charakteristikami syndromu přetrénování. Jako poslední nás znovu čeká komparace našich závěrů s výzkumy ostatních autorů zkoumající totožný obsah.

Na začátek této diskuse bychom chtěli zmínit, že zde nebudeme blíže rozvádět stejné závěry, ke kterým jsme došli již ve výzkumné studii 1. Jedná se zejména o objevené souvislosti mezi druhy motivace a syndromem vyhoření. I v této studii 2 se totiž potvrdily statisticky významné negativní souvislosti mezi 2 druhy vnitřní motivace (Intrinsic a Integrated) a syndromem vyhoření (Burnout) a dále statisticky významné pozitivní souvislosti mezi 2 vnějšími druhy motivace (Amotivation a External) a syndromem vyhoření (Burnout).

Když se nejprve detailněji podíváme na, pro nás stěžejní, model syndromu vyhoření pro sportovní oblast, je hned v úvodu nanejvýš zřejmé, který prediktor je autory (Gustafsson et al., 2011) určen za primární. Jedná se o chronický stres charakteristický nadměrným přetížením sportovce, a to z hlediska nadprůměrného tréninkového objemu, velkým množstvím závodů či zápasů a nedostatečnou rekonvalescencí. V naší výzkumné studii 2 jsme se zaměřili přímo na to, zda existuje statisticky významná souvislost mezi syndromem přetrénování a syndromem vyhoření. Tohoto ověřování se týkala výzkumná hypotéza č. 6, kterou jsme se na základě našich výsledků rozhodli přijmout. V tomto okamžiku mezi našimi závěry a teoretickými východisky modelu panuje shoda. Je tedy možné s obrovskou jistotou tvrdit, že syndrom přetrénování opravdu předchází syndromu vyhoření, a co víc, v krajních případech bez radikálního zásahu se v něj může přeměnit.

Z naší druhé korelační tabulky jsou patrné další nálezy, jež s předchozím tvrzením souhlasí. Proměnná syndrom vyhoření (Burnout) statisticky významně souvisí s proměnnými vyčerpání (Exhaustion) a únava (Fatigue), které taktéž sdílejí statisticky významný vztah s proměnnou syndromu přetrénování (TDS). Dále nám jej potvrdila i naše druhá hlavní regresní analýza, ze které je patrné, že syndrom přetrénování (TDS) má statisticky významný vliv na všechny složky syndromu vyhoření, tedy i na něj samotný (Exhaustion, Devaluation, Reduced sense of accomplishment a Burnout). V praxi tedy existuje silná pravděpodobnost, že pokud sportovec začne pociťovat únavu a vyčerpání, může se v případě nezakročení jednat o možný počátek syndromu přetrénování s nejhorsím scénářem jeho vyústění v syndrom vyhoření.

Další podstatnou oblastí zkoumání u naší studie 2 se stalo prostředí, ve kterém se sportovec vyskytuje. Pokud se opět vrátíme k teoretickému modelu syndromu vyhoření, tak udává, že i zdánlivě nedůležité mezilidské faktory (např. tlak od trenérů a rodičů) zásadně ovlivňují daného jedince. V našem výzkumu jsme se zaměřili konkrétně na klima vytvářené trenérem, které jsme rozdělili na posilující a oslabující klima. Ve statistickém zpracování formou korelační analýzy jsme se dobrali k výsledku, že posilující klima (Empowering) statisticky významně negativně souvisí se syndromem vyhoření (Burnout). Toto ověřování jsme promítli i do naší výzkumné hypotézy č. 8, kterou jsme na základě výpočtu mohli přijmout. Abychom si byli jisti, že naše výsledky byly vyhodnoceny správně, sledovali jsme i vztah mezi proměnnými oslabující klima (Disempowering) a syndromem vyhoření (Burnout), který by měl být z logiky úsudku statisticky významně negativní. I tato domněnka byla potvrzena a navíc podpořena naší druhou regresní analýzou, ve které je uváděno, že posilující klima (Empowering) má statisticky významný pozitivní vliv na syndrom vyhoření (Burnout) a zároveň oslabující klima (Disempowering) statisticky významně negativní. Z pozice trenéra je tedy nanejvýš nutné zajistit svým svěřencům dostatek prostoru pro posun a zlepšování jejich dovedností, samostatnost a vytvořit si s nimi pevné a upřímné spojenectví.

Poslední proměnnou, kterou jsme zahrnuli do svých hypotéz, se stal osobnostní styl perfekcionismus. Opět je v teoretickém modelu syndromu vyhoření zmiňován, avšak ne jako konkrétní příčina tohoto syndromu, ale jako významný faktor mající za následek zranitelnější osobnost sportovce vůči stresu. V našem zkoumání jsme jej rozdělili dle konceptu autorů Fletta a Hewitta (2002) do 3 druhů, a to orientovaný na osobu jedince (Self oriented), orientovaný na úkol (Other oriented) a sociálně podmíněný (Socially prescribed). V našem bádání se ukázalo, že sociálně podmíněný perfekcionismus (Socially prescribed) statisticky významně pozitivně souvisí se syndromem vyhoření (Burnout). Navíc dle regresní analýzy má statisticky významný slabý pozitivní vliv na syndrom vyhoření (Burnout), a proto jsme se rozhodli hypotézu č.7 přijmout. Na základě zjištění je tedy možné říci, že okolí sportovce, které na něj klade nepřiměřené a nereálné požadavky, dokáže v jedinci vyvolat pocity nátlaku a silné demotivace, což může skončit až úplným odporem a nechutí k samotné aktivitě – sportu.

Abychom splnili stanovený cíl naší rigorózní práce, a to zjistit, jak sportovní prostředí a motivace souvisí s prožíváním výkonnostních sportovců a jaké mají dopady, zajímali jsme se o možné faktory a podmínky, které mohou ovlivňovat výkonnostního sportovce. Na základě teorie jsme se dále uchýlili ke zkoumání sportovní identity. Jedná se o aspekt, který v integračním modelu vyhoření u sportovců hraje roli. Autor Gustafsson (2008) říká, že pokud

jsou sportovci silně vyhořelí, automaticky odstupují od své sportovní identity. Toto tvrzení jsme se rozhodli prověřit i my, avšak v našich výsledcích nebylo prokázáno. Stalo se tak nejspíše proto, že druhý výzkum byl zaměřen na výkonnostní sportovce, nikoli vrcholové. Jedná se o významný rozdíl z hlediska osobnostního vnímání, kdy se sportovec věnuje i dalším, pro něj podstatným, činnostem a oblastem, a ne pouze sportu, tím pádem je jeho osobnost tříštěna do více životních rolí pro něj identitcké důležitosti.

Výzkumná proměnná, kterou jsme zatím nijak nekomentovali a ze které se skládá naše výzkumné bádání studie 2, je nálada. Když se opět vrátíme k propuknutí syndromu vyhoření, na počátku s pravděpodobností stojí syndrom přetrénování charakteristický nadprůměrným chronickým stresem. Zmiňovaný stres, i když je chronický, velmi ovlivňuje aktuální rozpoložení sportovce, a tím pádem i jeho náladu, což v případě jejích záporných forem může mít negativní následky. U našeho výzkumného souboru 2 se odhalilo, že veškeré měřené druhy nálad, ať už se jednalo o pozitivní či negativní, mají statisticky významný vliv na syndrom vyhoření (Burnout). Jedná se o zajímavé zjištění podporující teoretický fakt, že nálada hraje významnou roli v přítomnosti syndromu vyhoření. Stává se tedy stěžejním jak k podávanému výkonu jedince, tak k budoucímu sportování, a proto je v praxi vhodné co nejvíce eliminovat veškeré možné opakující se negativní příčiny způsobující záporné naladění sportovce.

Když opustíme výsledky korelační a regresní analýzy, dostáváme se k závěrečnému statistickému zracování naší rigorózní práce, a to Wilcoxonovu testu. Zacílili jsme se na zjišťování, zda se naše 2 skupiny rozdělené dle pohlaví (muži a ženy) výzkumného souboru 2 statisticky významně liší v mírách daných proměnných a zda jsou pozorované efekty podpořeny dostatečnými velikostmi účinku. Naše výsledky studie ukázaly 2 statisticky významné slabé souvislosti, a to u proměnných Fatigue (únava) a Vigor (aktivita). Výsledky odhalily, že ženy pociťují vyšší míru únavy (Fatigue), zatímco u mužů je přítomna vyšší míra aktivity (Vigor). Bohužel však žádný z výsledků nebyl podpořen dostatečně velkou velikostí účinku. Pro obě z nich byla identifikována pouze malá velikost účinku, což vyjadřuje nepatrný efekt. Můžeme tedy konstatovat, že pohlaví nemá téměř žádný vliv na syndrom vyhoření a přetrénování, motivaci, náladu a perfekcionismus u výkonnostních sportovců. V budoucnu by však bylo vhodné zaměřit další bádání na tyto kategorie (muži a ženy) a proměnné výkonnostního sportu a cíleně získat větší počet respondentů, aby bylo možné naše poznání rozšířit.

V tuto chvíli ukončujeme porovnávání poznatků s teoretickými východisky a dostáváme se ke srovnání našich výsledků se zahraničními studii zabývajícími se obdobným tématem.

V předchozích odstavcích jsme zmínili veškeré proměnné, které se v našem výzkumu vyskytují. Na závěr nás proto čeká porovnání výsledků našich výzkumných studií s již publikovanými závěry proběhnuvších výzkumů, a to z důvodu ozřejmění, zda jsme dospěli ke stejným závěrům, či nikoliv.

Nejprve jsme se zaměřili na zjišťování, zda existuje statisticky významná souvislost mezi syndromem přetrénování (TDS) a syndromem vyhoření (Burnout). Toto samotné tvrzení vychází z integračního modelu syndromu vyhoření autora Gustafssona (2008), které se snažilo ověřit již několik autorů ve svých bádáních, jež zakončili závěry souhlasnými s teoretickým modelem a i s těmi našimi. Poté jsme se rozhodli zkoumat osobnostní styl perfekcionismus. Předchůdci obdobného záměru se mimo jiné stali Appleton a kol. (2009), kteří zkoumali souvislost mezi syndromem vyhoření a perfekcionismem. Autoři využili totožné dotazníky ve výzkumném bádání jako my. Výsledky jejich studie odhalily stejné výsledky, a to, že sociálně podmíněný perfekcionismus (Socially prescribed) statisticky významně souvisí se syndromem vyhoření (Burnout). Obsahem naší poslední výzkumné hypotézy se stalo ověřování, zda existuje statisticky významný vztah mezi posilujícím klima (Empowering) a syndromem vyhoření (Burnout). Obdobný výzkum zhotovili Into a kol. (2020) a Birr a kol. (2023). Jejich cílem se stalo odhalit, zda existuje statisticky významná souvislost mezi motivačním klima (Empowering) a syndromem vyhoření (Burnout). Obě 2 studie prokázaly statisticky významnou pozitivní souvislost mezi oslabujícím klima (Disempowering) a syndromem vyhoření (Burnout) a naopak statisticky významně negativní souvislost mezi posilujícím klima (Empowering) a syndromem vyhoření (Burnout). Stejně výsledky prezentuje i naše bádání a proto je zřejmé, že bezprostřední okolí sportovce zásadně ovlivňuje jeho prožívání a výkon.

### **8.3. Diskuse nad syntézou výsledků obou studií**

V tento okamžik bychom rádi shrnuli veškeré poznatky a výsledky, ke kterým jsme v průběhu našich výzkumných studií 1 a 2 dospěli. Jako první je zajisté vhodné zmínit stežejní oblast vrcholového a výkonnostního sportu, a to motivaci. Z našich 2 bádání a jejich výsledků je patrné, že druhy vnitřní motivace, konkrétně vnitřní (Intrinsic), integrovaná (Integrated) a rozpoznaná (Identified), statisticky negativně významně souvisejí se syndromem vyhoření (Burnout). Oproti tomu bylo v obou studiích nalezeno zjištění hovořící o statisticky významném silném pozitivním vztahu mezi amotivací (Amotivation) a syndromem vyhoření (Burnout). Jedná se tedy o významné negativní podmínky, které výkonnostní sportovce mohou

potkat a následně silně ovlivnit. Pro sportovce na této úrovni je tedy nanejvýš podstatné, pro podávání jejich nejlepších výkonů, jaký druh motivace je pohání.

Dále se ukázal podobný výsledek v očekávání statisticky významného vlivu u syndromu vyhoření (Burnout) a typu sportu. V naší první výzkumné studii byl mezi těmito proměnnými odhalen statisticky významný vliv. Do naší druhé studie jsme přímo nezahrnuli proměnnou Typ sportu, nýbrž perfekcionismus, který z našeho pohledu do jisté míry koresponduje s charakteristikou týmového či individuálního sportu. Ve druhém bádání se totiž ukázal vlivným perfekcionismus sociálně podmíněný (Socially prescribed) ve vztahu k syndromu vyhoření (Burnout). Jedná se o jeho druh pramenící z pocíťovaného nepřiměřeného tlaku z okolí, jehož míra může být z našeho pohledu vyšší u individuálních sportovců než u sportovců hrajících v kolektivu z důvodu větší odpovědnosti za podaný výkon. S jistotou pramenící z tohoto šetření lze označit perfekcionismus sociálně podmíněný (Socially prescribed) za negativní podmínku výkonnostního sportu.

Když se zaměříme na roli pohlaví, opět můžeme zmínit nalezenou, i když statisticky významně slabou, shodu. V našem prvním výzkumu se prokázalo, že ženy více pocíťují vyčerpání (Exhaustion) než muži. To souhlasí s našimi závěry z druhého výzkumného šetření, kde byla nalezena souvislost mezi ženami a proměnnou únava (Fatigue). Avšak k jednoznačné identifikaci negativní podmínky ve výkonnostním sportu je zajisté nutno dalšího budoucího bádání s adekvátním počtem respondentů dle výsledku odpovídající power analýzy.

Poté nás v první studii zaujala negativní korelace mezi proměnnou vyčerpání (Exhaustion), syndromem vyhoření (Burnout) a orientací na úkol (Task). V tomto případě to znamená, že pokud sportovec pocíťuje, že ho sport baví a opravdu jej vykonává především kvůli čisté radosti, měl by být méně náchylný k pocitu vyčerpání a možnému vyskytu syndromu vyhoření. Poznatky našeho druhého šetření poodkryly obdobný závěr, a to statisticky významnou negativní souvislost mezi vyčerpáním (Exhaustion), syndromem vyhoření (Burnout) a posilujícím klima (Empowering). Opět lze tento poznatek shrnout tak, že pokud se sportovec nachází v podpůrném prostředí, které na něj nevyvíjí zbytečně nepřiměřený tlak a vede jej spíše k touze zlepšovat své dovednosti za přítomnosti pozitivní motivace, symptomy vyčerpání a syndromu vyhoření by se neměly dostavit. K tomu se vztahuje ještě 1 náš předchozí výsledek z první výzkumné studie, a to, že syndrom vyhoření (Burnout) je vysvětlován z více než 50 % devalvací (Devaluation) vnímanou jako zdroje. Pokud je tedy sportovec vhodně a dostatečně „zazdrojován“, neměl by se u něj syndrom vyhoření rozvinout. Jedná se tedy o



pozitivní podmínku výkonnostního sportu, jejíž protichůdný pól by mohl být naopak tou negativní. V tuto chvíli pro zmiňovanou teoretickou domněnku máme i statisticky podložený důkaz získaný ze zjištění výzkumné studie 2, které se týká oslabujícího klima (Disempowering). Tato proměnná statisticky významně pozitivně souvisí s vyčerpáním (Exhaustion).

Také se v našich obou studiích potvrdil fakt, že vyčerpání (Exhaustion) statisticky silně pozitivně souvisí jak se syndromem vyhoření (Burnout), tak se syndromem přetrénování (TDS). Tato proměnná je tedy považována za 1 z nejzásadnějších negativních podmínek výkonnostního sportu. I přes znalost tohoto závěru se ve výkonnostním sportu vyčerpání objevuje s příliš vysokou frekvencí. Sportovci jsou opakovaně nuceni k přepínání se bez téměř žádného času na odpočinek a potřebnou regeneraci, což z dlouhodobého hlediska může mít devastující následky. Zajisté tedy není na škodu si toto zjištění stále dokola připomínat a z pozice trenérů na něj zejména při tvorbě tréninkových plánů brát ohledy a držet se opodstatněných a uznávaných doporučení s vidinou udržitelného a opakovaného úspěchu.

Poslední poznatek, který bychom zde rádi uvedli, je odhalený statisticky významný vztah mezi vyčerpáním (Exhaustion) a všemi zvolenými formami nálady (např. Confusion, Anger apod.) v naší výzkumné studii 2. V případě záporných druhů je tedy možné tvrdit, že patří do negativních podmínek výkonnostního sportu. Aktuální prožívaná nálada totiž výrazně ovlivňuje sportovce v každém jeho okamžiku, a proto se stoprocentně promítne i do jeho podávaného výkonu. Tuto znalost patrnou z korelační analýzy 2 potvrdila i druhá regresní analýza. Všechny druhy nálady taktéž vykazují významný vliv na přítomnost syndromu vyhoření (Burnout). Pokud je tedy žádoucí zajistit co nejoptimálnější podmínky sportovci v průběhu sportovního zápolení, nesmí se opomenout jeho aktuální psychické rozpoložení se snahou dosáhnout pozitivního naladění.

#### **8.4. Limity a praktická využitelnost**

Naše 2 výzkumná šetření, která jsme realizovali v této rigorózní práci, mají svá pozitiva, ale na druhou stranu i limity, nad kterými budeme polemizovat v této podkapitole.

Jako první je na místě uvést možný limit týkající se ne tak rozsáhlého vzorku respondentů v obou našich výzkumných studiích. V průběhu opakovaného statistického zpracování se soubory častokrát dělily na další podskupiny (např. ženy/muži,

individuální/kolektivní sport), čímž nebyla dodržena vhodná velikost vzorku. Ve výzkumné studii 2 to například potvrdila malá velikost účinku u skupiny žen a mužů.

Dále je důležité zmínit, že většina všech respondentů pochází z identických demografických podmínek, a to z hlavního města Prahy. Je tedy možné, že pokud by byli více rozprostřeni po celém území Česka, výsledky by byly rozličné.

Třetím teoreticky rizikovým faktorem působícím na výsledky výzkumů se mohl stát způsob sběru dat. Online prostředí badatelům umožňuje obrovský prostor k šíření dotazníků, ale bohužel nezaručuje respondentovu vypovězenou pravdivost tvrzení. Výzkumníci také nejsou schopni ohlídat vnější podmínky, které mohly v průběhu vyplňování daného respondenta ovlivnit. Zároveň se mohlo přihodit i to, že virtuální realita přitahuje a mají v ní trpělivost pouze určité typy lidí, čímž mohly být výsledky opět zkresleny, i když neúmyslně.

Výzkum, mimo kýžené výsledky, nastínil i nová doporučení k budoucímu bádání a zároveň i jednání ve vztahu k negativním podmínkám ve výkonnostním sportu. Jako první by se mohlo více detailněji prozkoumat prostředí individuálního sportu, který se s velkou pravděpodobností zdá být negativní podmínkou výkonnostního sportu, a to zejména kvůli vysoké šanci na výskyt syndromu vyhoření u sólo sportovců. Veškeré týmy individuálních sportovců by se měly snažit obstarat a poskytnout co nejvíce zdrojů svým svěřencům, jež by následně mohli kdykoli využívat. K tomu se do jisté míry váže další proměnná, a to pohlaví. Mohlo by se stát přínosným zaměřením obdobných budoucích výzkumů právě na tuto problematiku a hlouběji prozkoumat, zda opravdu může být negativní podmínkou výkonnostního sportu, zejména ve vztahu ke skupině ženy a proměnné nálada.

Dále by bylo velmi vhodné, aby se všichni členové sportovních klubů soustředili na další významnou negativní podmínku výkonnostního sportu mající obrovský vliv, a to motivaci. Generalizovaným cílem by mělo být zajištění jejich vnitřních forem, a to ideálně v průběhu celé sportovní kariéry daných jedinců. Ve výkonnostním sportu může na tuto proměnnou zapůsobit zejména prostředí, ve kterém se konkrétní sportovec vyskytuje. V něm má nejčastěji hlavní roli trenér. Právě on zná svého svěřence nejlépe. Má představu o tom, co mu pomáhá a co mu může zlepšit náladu. Na druhou stranu také ví, co sportovce brzdí a co mu nevyhovuje. Tráví s ním mnoho času, a proto by měl umět správně reagovat ve chvílích potřeby. K jeho působení se navíc váže možnost rozumně jednat v situacích podezření na nepřiměřenou únavu sportovce. Z tohoto zdánlivě všedního stavu se v případě nezakročení může vyklubat syndrom přetrénování a v pokročilejším stádiu až syndrom vyhoření.

Jako poslední bychom rádi zmínili umožnění každému výkonnostnímu sportovci spolupracovat se sportovním psychologem. V dnešní době se již naštěstí toto téma stále více otevírá, nabírá na důležitosti a přichází do širšího povědomí sportovního světa. Zápasy, závody a soutěže, obzvláště na vyšších úrovních sportu, se totiž opravdu nevyhrávají pouze fyzickou připraveností a kondicí sportovce, nýbrž (a možná spíše) i jeho psychickým nastavením. S ním z veliké části souvisejí i naše další určené negativní podmínky výkonnostního sportu – orientace na ego a nálada, tedy její záporné druhy. První proměnná motivační orientace na ego by se u sportovců měla co nejvíce upozadit. V tomto rozpoložení má totiž sportovec pocit, že musí neustále podávat dokonalý výkon, a to bez sebemenšího nezdaru. Každý z nás ale tuší, že v reálném životě chybujeme všichni, a navíc opakovaně, a tedy ani sportovní oblast není výjimkou. I přes tento fakt sportovec motivačně orientovaný na ego prožívá každé selhání velmi záporně a dlouho si jej nese v sobě. Proto by se tato negativní podmínka měla co nejvíce ošetřit, což ve stejné míře platí i pro druhou zmiňovanou proměnnou náladu a její záporné druhy. A právě v tom by mohl sportovci pomoci odborník, sportovní psycholog.

## 9. Závěry

V našem výzkumném bádání rigorózní práce s názvem: „Negativní podmínky výkonnostního sportu“ bylo odhaleno hned několik těchto negativních podmínek. Za první, a také nejvýznamnější, z nich můžeme zajisté označit motivaci. Konkrétně se jedná o její vnější druhy (External a Amotivation), které statisticky významně pozitivně souvisejí se syndromem vyhoření (Burnout). Naopak vnitřní druhy motivace (Intrinsic, Integrated a Identified) by měly sportovce před syndromem vyhoření bránit. Tuto problematiku jsme ve velké míře popsali v teoretické části a naše výsledky se ukázaly býti totožnými s minulými zjištěními. V tuto chvíli lze navázat dalšími negativními podmínkami výkonnostního sportu, které statisticky významně pozitivně souvisejí se syndromem vyhoření. Jedná se o podmínku vyčerpání (Exhaustion) a syndrom přetrénování (TDS). Obě 2 tedy mohou zásadně negativně ovlivnit prožívání a podávaný výkon sportovců. Poté naše poznatky ukázaly, že následující negativní podmínkou může být i typ sportu. Výsledky odhalily, že individuální sportovci jsou náchylnější k syndromu vyhoření než sportovci hrající v kolektivech. Na toto zjištění se pojí jiná negativní podmínka související se syndromem vyhoření (Burnout), a to perfekcionismus sociálně podmíněný (Socially prescribed). Jeho vyšší míra může být přítomna taktéž spíše u individuálních sportovců z důvodu zainteresování pouze na onoho jednoho sportovce z pozice hodnotícího okolí. V tomto okamžiku se dostáváme k prostředí sportovcova výskytu. Za negativní podmínku výkonnostního sportu bylo označeno oslabující motivační klima (Disempowering), jelikož statisticky významně pozitivně souvisí s vyčerpáním (Exhaustion), které, jak už víme, může vyústit v syndrom přetrénování (TDS) či syndrom vyhoření (Burnout). Opačný pól posilující klima (Empowering) statisticky významně negativně souvisí se syndromem vyhoření (Burnout), a proto jej lze označit za protektivní faktor. Mezi závěrečné negativní podmínky bylo zařazeno motivační klima orientované na ego (Ego). Z našich závěrů je patrné, že pokud je sportovec motivačně orientován na ego (Ego), riziko propuknutí syndromu vyhoření (Burnout) je mnohem vyšší než u protichůdné orientace, a to na úkol (Task). V motivačním klimatu orientovaném na ego jedinec musí za každou cenu vyhrát a pokud se mu nedaří, své selhání špatně nese. Navíc na něj bývají kladeny nepřiměřené nároky. Z teoretické části zabývající se Job demands resources model of burnout (Bakker & Demerouti, 2017) je zřejmé, že tyto požadavky bez adekvátní kompenzace vedou k syndromu vyhoření. Poslední určenou negativní podmínkou se v našem šetření stala nálada, a to konkrétně její záporné druhy. Její pozitivní formy naopak mohou mít ochranný účinek před možnými náznaky a projevy

syndromu přetrénování a vyhoření. Souhrnně se totiž ukázalo, že všechny zkoumané druhy nálady mají statisticky významný vliv na syndrom vyhoření (Burnout).

Výzkumný cíl naší rigorózní práce tedy dostal svému očekávání. Byly identifikovány negativní podmínky výkonnostního sportu a zároveň se detailně popsalo vysvětlení, jak tyto podmínky souvisejí s prožíváním sportovců a jaké na ně mohou mít dopady. Výsledky výzkumného šetření by mohly být nápomocny hlavně ve sportovním světě, kde by posloužily především všem členům sportovních klubů a asociací, a tím by jim umožnili se určeným negativním podmínkám vyhnout či je alespoň redukovat. Díky tomu by se svěřenci mohli cítit lépe ve všech jejich oblastech fungování a na tomto základě podávat dlouhodobě vynikající výkony.

Negativní podmínky výkonnostního sportu se teoreticky pojí s každým sportovcem, a proto by jejich rozsáhlejší zkoumání bylo z budoucí perspektivy určitě na místě. Mohlo by být přínosné hlubší šetření jednotlivých sportovců z hlediska pohlaví, druhu sportu, klubu a asociace. Konkrétně kde a specificky které negativní podmínky se v daných případech vyskytují a kde naopak přítomny nejsou a co za tím může být. Čím více příčin a důvodů totiž budeme znát, tím lépe jim budeme moci předcházet a případně redukovat.

## Reference

1. Anshel, M. & Eom, H. (2003). Exploring the dimensions of perfectionism in sport. *International Journal of Sport Psychology*. 34, 255-271
2. Appleton, P. R., Hall, H. K. & Hill, A. P. (2009). Relations between multidimensional perfectionism and burnout in junior-elite male athletes. *Psychology of Sport & Exercise*. 10, 457-465
3. Armstrong, M. (2015). Řízení lidských zdrojů: moderní pojetí a postupy. Praha: Grada Publishing.
4. Armstrong, L. E. & VanHeest J. L. (2002). The unknown mechanism of the overtraining syndrom. *Journal of Sports Medical*. 32, 185-209
5. Bakker, A. B. & Demerouti, E. (2007). The Job Demands-Resources model: state of the art. *Journal of Managerial Psychology*. 22, 309-328
6. Bakker, A. B. & Demerouti, E. (2017). Job Demands-Resources model Theory: Taking Stock and Looking forward. *Journal of Occupational Health Psychology*. 22, 273-285
7. Bakker, A. B., Demerouti, E., De Boer, E. & Schaufeli, W. B. (2003b). Job demands and job resources as predictors of absence duration and frequency. *Journal of Vocational Behavior*. 62, 341-56
8. Bakker, A. B., Demerouti, E., Taris, T., Schaufeli, W. B. & Schreurs, P. (2003c). A multi-group analysis of the Job Demands-Resources model in four home care organizations. *International Journal of Stress Management*. 10, 16-38
9. Barret, J., Eason, M. Ch., Lazar, R., Mazerolle, M. S. & Train, A. J. (2016). Personality Traits and Burnout Among Athletic Trainers Employed in the Collegiate Setting. *Journal of athletic training*. 51, 6
10. Bartošíková, I. (2006). O syndromu vyhoření pro zdravotní sestry. Brno: Národní centrum ošetrovatelství a nelékařských zdravotnických oborů.
11. Baspinar, G. S., Akin, E., Ceylan, V., Tasmektepligil, Y. & Kose, s. (2016). Temperament and karakter dimensions of personality in sendentary college students and athletes. *International Journal of Academic Research*. 8, 35-41 doi: 10.7813/2075-4124.2016/8-5/B.6
12. Battle, E. J. (2020). The talent factory: A study of grit, mindset, and student – athletes. [Dissertation, Faculties of the University of Pennsylvania]. University of Pennsylvania ProQuest Dissertations Publishing.

<https://www.proquest.com/openview/7664ecdd3cdae99f083b7f5443d92e47/1?pq-origsite=gscholar&cbl=51922&diss=y>

13. Beckmann, J. & Elbe, A. M. (2015). Sport Psychological Interventions in Competitive Sports. 1. Vydání. Newcastle: Cambridge Scholar Publishing.
14. Bedrnová, E. & Nový, I. (2007). Psychologie a sociologie řízení. Praha: Management Press.
15. Benard, B. (2004). Resiliency: what we have learned. San Francisco: WestEd.
16. Birr, C., Hernandez-Mendo, A. & Rosado, A. (2023). Relations between empowering and disempowering motivational climate with burnout, fear of failure and grit. *International Journal of Sports Science & Coaching*. doi: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/17479541231191086>
17. Blatný, M. & Plhánková, A. (2003). Temperament, inteligence, sebepojetí: nové pohledy na tradiční témata psychologického výzkumu. Vyd. 1. Tišnov: Sdružení Scan.
18. Bredemeier, B. & Shields, D. (1995). Character development and physical activity. Champaign, IL: Human Kinetics.
19. Brenner, J. S. (2007). Overuse injuries, overtraining, and burnout in child and adolescent athletes. *Pediatrics*. 119 (6), 1242-1245
20. Brubaker, R. & Cooper, F. (2000). Beyond „identity“. *Theory and society*. 29 (1), 1-47
21. Cashmore, E. (2008). Sport and exercise psychology: The Key Concepts. Oxon: Routledge.
22. Coakley, J. (1992). Burnout among adolescent athletes: A personal failure or a social problem? *Sociology of Sport Journal*. 9, 271-285
23. Coakley, J. (2001). Sport in society. St Louis, MO: C.V. Mosby Co.
24. Cresswell, S. L. (2009). Possible early signs of burnout: A prospective study. *Journal of Science and Medicine in Sports*. 12, 393-398
25. Cresswell, S. L. & Eklund, R. C. (2005a). Motivation and burnout among top amateur rugby players. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. 37, 469-47
26. Cresswell, S. L. & Eklund, R. C. (2005b). Changes in athlete burnout and motivation over a 12-week league tournament. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. 37, 1957-1966
27. Čechák, V. & Linhart, J. (1986). Sociologie sportu. Praha: Olympia.
28. Čilík, I. (2009). Atletika. Banská Bystrica.

29. Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1985). Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. Plenum Press.
30. Deci, E. L., Ryan, R. M. & Olafsen, H. A. (2017). Self-Determination Theory in Work Organizations: The State of a Science. *The Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*. 4, 19-43  
<https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-032516-113108>
31. Deci, E. L. (1972). The effects of contingent and noncontingent rewards and controls on intrinsic motivation. *Journal of Organizational Behavior Human Performance*. 8, 217-29
32. Drapela, V. (2011). Přehled teorií osobnosti. Praha: Portál.
33. Duda, J. L. (1998). Advances in Sports and Exercise Psychology Measurement. Pradue University Editor.
34. Dweck, C. S. (2008). Mindset: The new psychology of success. Random House Digital, Inc.
35. Dweck, C. S. (2017). The Journey to Children's Mindsets and Beyond. *Child Development Perspectives*. 1750-8592. <https://doi.org/10.1111/cdep.12225>
36. Erikson, E. H. (1993). Childhood and society. WW Norton & Company.
37. Ferjenčík, J. (2000). Úvod do metodologie psychologického výzkumu. Praha: Portál.
38. Fiskerstrand, A. & Seiler, S. (2004). Training and performance characteristics among international rowers. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports and Exercise*. 14, 303-310
39. Flett, G. L. & Hewitt, P. L. (2002). Perfectionism: Theory, research, and treatment. *American Psychological Association*.
40. Fraser-Thomas, J., Côté, J. & Deakin, J. (2008). Examining adolescent sport dropout and prolonged engagement from a developmental perspective. *Journal of applied sport psychology*. 20(3), 318-333
41. Fromm, E. (2007). Anatomie lidské destruktivity. Praha: Nakladatelství Aurora.
42. Fromm, E. (1997). Člověk a psychoanalýza. Praha: Nakladatelství Aurora.
43. Fromm, E. (1996). Lidské srdce. Praha: Nakladatelství Josefa Šimona.
44. Fromm, E. (2001). Mít nebo být? Praha: Nakladatelství Aurora.
45. Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C. & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*. 14(5), 449-468  
<https://doi.org/10.1007/BF01172967>



46. Fry, A. Č. & Kraemer, W. J. (1997). Resistance exercise overtraining and overreaching. *Journal of Sports Medical*. 23, 106-29
47. Fry, R. W., Grove, J. R., Morton, A. R., Zeroni, P. M., Gaudieri, S. & Keast, D. (1994). Psychological and immunologica correlated of acute overtraining. *British Journal of Sports Medicine*. 28(4), 241-246
48. Goodger, K., Wolfenden, L. & Lavallee, D. (2007). Symptoms and consequences associated with three dimensions of burnout in junior tennis players. *International Journal of Sport Psychology*. 38, 342-364
49. Gould, D., Udry, E., Tuffey, S. & Loehr, J. (1996). Burnout in competitive junior tennis players: I. A quantitative psychological assessment. *The Sport Psychologist*. 10, 322-340
50. Gould, D., Dieffenbach, K. & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in. *Journal of Applied Sport Psychology*. 14, 172-204.
51. Gould, D., Tuffey, S., Udry, E. & Loehr, J. (1996). Burnout in competitive junior tennis players: II. Qualitative analysis. *The Sport Psychologist*. 10, 341-366
52. Grant, C. C., Janse Van Rensburg, C. D., Collins, R., Wood, S.P. & Du Toit, J. P. (2012). The Profile of Mood State (POMS) questionnaire as an indicator of Overtraining Syndrome (OTS) in endurance athletes. *African Journal for Physical Health Education*. 18, 1
53. Green, B. C. & Jones, I. (2005). Serious leisure, social identity and sport tourism. *Sport in Society*. 8(2), 164-18
54. Grove, R. J., Main, C. L., Partridge, K., Bishop, J. D., Russell, S., Shepherdson, A. & Ferguson, L. (2014). Training distress and performance readiness: Laboratory and field validation of a brief self-report measure. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sport*. 24, 483-490
55. Gustafsson, H., Kenttä, G., Hassmén, P. & Lundqvist, C. (2007). Prevalence of burnout in adolescent competitive athletes. *The Sport Psychologist*. 20, 21-37
56. Gustafsson, H., Kenttä, G. & Hassmén, P. (2011). Athlete burnout: an integrated model and future research directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*. 4(1), 3-24 doi: 10.1080/1750984X.2010.541927
57. Gustafsson, H., Kenttä, G., Hassmén, P. & Johansson, M. (2008). A qualitative analysis of burnout in elite Swedish athletes. *Psychology of Sport and Exercise*. 9, 800-816

58. Gustafsson, H., Kentta, G., Hassmén, P., Lundqvist, C. & Durand-Bush, N. (2007). The process of burnout: a multiple case study of three elite endurance athletes. *Journal of Sport Psychology*. 38, 388-416
59. Gustafsson, H., Martinent, G., Isoar-Gauthier, S., Hassmen, P. & Guillet-Descas, E. (2018). Performance based self-esteem and athlete-identity in athlete burnout: A person-centered approach. *Psychology of Sport and Exercise*. 38, 56-60
60. Hall, S. & Du Gay, P. (1996). Questions of cultural identity. SAGE Publications Sage.
61. Han, H. D., Kim, H. J., Lee, S. Y., Bae, J. S., Kim, J. H., Sim, Y. M., Sung, H. Y. & Lyoo, K. I. (2006). Influence of Temperament and Anxiety on Athletic Performance. *Journal of Sports Science Medicine*. 5, 381-389
62. Hanin, Y. (1999). Emotions in Sport. Champaign, IL: Human Kinetics.
63. Harlick, M. & McKenzie, A. (2000). Burnout in junior tennis: A research report. *Journal of Sport Medicine*. 28, 36-39
64. Hartl, P. & Hartlová, H. (2000). Psychologický slovník. Praha: Portál.
65. Heidari, S. (2013). Gender differences in burnout in individual athletes. *European Journal of Experimental Biology*. 3, 583-588  
[https://www.academia.edu/80030314/Gender\\_differences\\_in\\_burnout\\_in\\_individual\\_athletes?auto=citations&from=cover\\_page](https://www.academia.edu/80030314/Gender_differences_in_burnout_in_individual_athletes?auto=citations&from=cover_page)
66. Hewitt, P. L., Flett, G. L., Turnbull-Donovan, W. & Mikail, S. F. (1991). The Multidimensional Perfectionism Scale: Reliability, validity, and psychometric properties in psychiatric samples. *Psychological Assessment: A Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 3(3), 464-468 <https://doi.org/10.1037/1040-3590.3.3.464>
67. Chen, L. H., Kee, Y. H., Chen, M. & Tsaim, Y. (2008). Relation of perfectionism with athletes' burnout: further examination. *Perceptual and Motor Skills*. 106, 811-820
68. Choutka, M. (1988). Teorie sportu. Praha: Univerzita Karlova.
69. Choutka, M. & Dovalil, J. (2004). Sportovní trénink. Praha: Olympia.
70. Infoplease. (2007). Herbert Freudenberg Biography. <https://www.infoplease.com/biographies/deaths/1999/herbert-freudenberger>
71. Into, S., Perttula, V. M., Aunola, K., Sorkkila, M. & Ryba, T. V. (2020). Relationship between coaching climates and student-athletes' symptoms of burnout in school and sports. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*. 9(3), 341-356

72. Jordalen, G., Lemyre, P. N. & Durand-Bush, N. (2019). Interplay of motivation and selfregulation throughout the development of elite athletes. *Qualitative Research in Sport. Exercise and Health*. 1-15
73. Kadlčík, J. (2008). Sportovní kariéra, její ukončení a proces adaptace do postsportovního života bývalých vrcholových sportovců vybraných sportů v ČR [Disertační práce, Fakulta tělesné výchovy a sportu]. Univerzita Karlova v Praze. Digitální repozitář Univerzity Karlovy. <https://is.cuni.cz/webapps/zzp/detail/135180/>
74. Kebza, V. (2005). Psychosociální determinanty zdraví. Praha: Academia.
75. Kenttá, G., Hassmén, P. & Raglin, J. S. (2001). Training practices and overtraining syndrome in Swedish age-group athletes. *International journal of sports medicine*. 22, 460-465
76. Kerr, G. & Miller, P. (2002). The Athletic, Academic and Social Experiences of Intercollegiate Student-Athletes. *Journal of Sport Behavior*. 25, 346-367
77. Kobrick, J. L. & Johnson, R. F. (1991). Effects of hot and cold environments on military performance. In R. Gal, A. D. Mangelsdorff, Handbook of Military Psychology. New York: Wiley.
78. Kociánová, R. (2010). Personální činnosti a metody personální práce. Praha: Grada Publishing.
79. Kučera, M., Kolář, P. & Dylevský, I. (2011). Dítě, sport a zdraví. Praha: Galén.
80. Kuipers, H. (1998). Training and overtrainig: an introduction. *Journal of Medical Science Sports Exercise*. 30, 1137-9
81. Králík, M. (2001). Právo ve sportu. Praha: C. H. Beck.
82. Křivohlavý, J. (2012). Hořet ale nevyhořet. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství.
83. Křivohlavý, J. (1998). Jak neztratit nadšení. Praha: Grada Publishing.
84. Kubais, S. (2002). Úvod do managementu. Liberec: Technická univerzita v Liberci.
85. Lagerveld, S. E., Blonk, R. W., Brenninkmeijer, V., Wijngaards-de Meij, L. & Schaufeli, W. B. (2012). Work-focused treatment of common mental disorders and return to work: a comparative outcome study. *Journal of Occupational Health Psychology*. 17, 220-234 <https://doi.org/10.1037/a0027049>
86. Lehman, M., Poster, C. & Keul, J. (1993). Overtraining in endurance athletes: a brief review. *Journal of Medical Science Sports Exercise*. 25, 854-62

87. Lehman, M., Poster, C. & Dickhut, H. H. (1998). Autonomie imbalance hypothesis and overtraining syndrom. *Journal of Medical Science Sports Exercise*. 30, 1140-5
88. Lehrer, J. (2011). Where do bad moods come from? [online] Retrieved 2017, March 11, from: <https://www.wired.com/2011/03/where-do-bad-moodscome-from/>
89. Leiter, P. M., Day, A. & Price, L. (2015). Attachment styles at work: Measurement, collegial relationships, and burnout. *Burnout Research*. 2, 25-35
90. Lemyre, N. P., Hall, K. H. & Roberts, C. G. (2008). A social cognitive approach to burnout in elite athletes. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*. 18, 221-234 <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2007.00671.x>
91. Lemyre, P. N., Treasure, D. C. & Roberts, G. C. (2006). Influence of variability in motivation and affect on elite athlete burnoutsusceptibility. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 28, 32-48
92. Lemyre, P. N., Roberts, G. C. & Stray-Gundersen, J. (2007). Motivation, overtraining, and burnout: Can self-determined motivation predict overtraining and burnout in elite athletes? *European Journal of Sport Science*. 7, 115-126
93. Leunes, A. & Burger, J. (2000). Profile of mood states research in sport and exercise psychology: Past, present, and future. *Journal of applied sport psychology*. 12, 5-15
94. MacKinnon, L. T. (2000). Overtraining effects on immunity and performance in athletes. *Immunology and cell biology*. 78(5), 502-509
95. Mallett, C., Kawabata, M., Newcombe, P., Otero-Forero, A. & Jackson, S. (2007). Sport motivation scale-6 (SMS-6): A revised six-factor sport motivation scale. *Psychology of sport and exercise*. 8(5), 600-614
96. Maroon, I. (2012). Syndrom vyhoření u sociálních pracovníků. Teorie, praxe, kazuistiky. Praha: Portál.
97. Maslach, Ch., Schaufeli, B. W. & Leiter, P. M. (2001). Job Burnout. In: Annual Reviews A Nonprofit Scientific Publisher. *Annual review of psychology*. 52 (1), 397-422 doi: 10.1146/annurev.psych.52.1.397
98. Matějček, Z. (2008). Co děti nejvíc potřebují. Praha: Portál.
99. Matějčková, B. (2023). *Výkonová motivace a syndrom vyhoření u vrcholových sportovců*. [Diplomová práce]. Univerzita Karlova.

100. Matos, N. F., Winsley, R. J. & Williams, C. A. (2011). Prevalence of nonfunctional overreaching/overtraining in young English athletes. *Journal of Medical Science Sports Exercise*. 43(7), 1287-94
101. McClelland, D. C. & Steele, R. S. (1973). *Human Motivation: A Book of Readings*. Morristown: General Learning Press.
102. Meeusen, R., Duclos, M., Foster, C., Fry, A., Gleeson, M., Nieman, D. & Urhausen, A. (2013). Prevention, diagnosis and treatment of the overtraining syndrome: Joint consensus statement of the European College of Sport Science (ECSS) and the American College of Sports Medicine (ACSM). *European Journal of Sport Science*. 13, 1-24
103. Meijman, T. F. & Mulder, G. (1998). Psychological aspects of workload. *Handbook of Work and Organizational Psychology*. 5-33
104. Meeusen, R., Duclos, M., Foster, C., Fry, A., Gleeson, M., Nieman, D. & Urhausen, A. (2013). Prevention, diagnosis and treatment of the overtraining syndrome: Joint consensus statement of the European College of Sport Science (ECSS) and the American College of Sports Medicine (ACSM). *European Journal of Sport Science*. 13(1), 1-24
105. Mollotová, K. (2000). Burn-out neboli syndrom vyhoření. *Psychologie Dnes 2007*. 2, 42-45
106. Morgan, W., Meier, K. & Schneider, A. (Eds.). (2001). *Ethics in sports*. Champaign, IL: Human Kinetics.
107. Murphy, M. C. & Dweck, C. S. (2016). Mindsets shape consumer behavior. *Journal of Consumer Psychology*. 26, 127-136
108. Nakonečný, M. (2014). *Motivace chování*. Praha: Triton.
109. Nakonečný, M. (1997). *Obecná psychologie*. Praha: Academia.
110. Nakonečný, M. (1995). *Psychologie osobnosti*. Vyd. 1. Praha: Academia.
111. Nafian, S., Vajdi, E., Dehkordi, N. A., Shahraki, G. F., Aghdaei, M. & Partovi, H. (2014). Evaluation of stress and burnout levels among individual and team male athletes. *Medicinski Glaznik*. 29-36  
<https://www.cigota.rs/sites/default/files/Medicinski%20glasnik%2052%20-%202007.pdf>
112. Nederhof, E., Lemmink, K. A., Visscher, C., Meeusen, R. & Mulder, T. (2006). Psychomotor speed: possibly a new marker for overtraining syndrome. *Sports medicine*. 36(10), 817-828

113. Ntoumanis, N. & Bartholomew, K. & Thogersen, N. (2010). The Controlling Interpersonal Style in a Coaching Context: Development and Initial Validation of a Psychometric Scale. *Journal of sport & exercise psychology*. 32(2), 193-216
114. Ondrušková, E. (2006). Sociálna psychológia. Bratislava: Občianske združenie Sociálna práca.
115. Orel, M. (2020). Psychopatologie. Praha: Grada Publishing.
116. Parker, M. & Stiehl, J. (2004). Personal and Social Responsibility. In Tannehill, D. & Lund, J. (Eds.). Standards based curriculum. Boston, MA: Jones and Bartlett.
117. Paulík, K. (2010). Psychologie lidské odolnosti. Praha: Grada Publishing.
118. Pelletier, G. L., Tuson, M. K., Fortier, S. M., Vallerand, J. R., Brière, M. N. & Blais, R. C. (1995). Toward a New Measure of Intrinsic Motivation, Extrinsic Motivation and Amotivation in Sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of Sports and Exercise Psychology*. 17, 35-53
119. Pernica, J., Harsa, P. & Suchý, J. (2019). Změny nálad při tréninku v hypoxii. Charles University in Prague: Karolinum Press.
120. Pešek, R. & Praško, J. (2016). Syndrom vyhoření – jak se prací a pomáháním druhým nezničit. Praha: Pasparta.
121. Petrášková, B. (2010). Riziko syndromu vyhoření v pomáhajících profesích [Diplomová práce, Univerzita Karlova v Praze]. Digitální repozitář UK. [https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/56779/DPTX\\_2010\\_2\\_1121\\_0\\_0\\_313659\\_0\\_109553.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/56779/DPTX_2010_2_1121_0_0_313659_0_109553.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
122. Petri, L. H. & Govern, M. J. (2004). Motivation. Wadsworth: Cengage Learning.
123. Pietraszuk, K. T. (2006). Burnout in Athletics: A test of Self-determination theory. [Thesis, Faculty of Texas Tech University] Tech University. Texas Tech University Libraries. <https://ttu-ir.tdl.org/handle/2346/8975>
124. Plháková, A. (2007). Učebnice obecné psychologie. Praha: Academia.
125. Praško, J. et al. (2003). Poruchy osobnosti. Praha: Port.
126. Preiss, M. (2000). Pracovní překlad TCI-r. Nepublikovaný text pro interní účely PCP. Praha.
127. Průcha, J., Walterová, E. & Mareš, J. (2009). Pedagogický slovník. Praha: Portál.
128. Ptáček, R. & Čeledová, L. (2011). Stres a syndrom vyhoření u lékařů posudkové služby. Praha: Karolinum.
129. Raedeke, T. D. (1997). Is athlete burnout more than stress? A commitment perspective. *Journal of Sport & Exercise Psychology*. 19, 396-417

130. Raedeke, T. D. & Smith, A. L. (2001). Development and preliminary validation of an athlete burnout measure. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 23, 281-306
131. Raglin, J. S. & Wilson, G. S. (2000). Overtraining in athletes. Champaign, IL: Human Kinetics.
132. Rebmann, C. (2021). Autonomy supportive coaching. *Texas coach*. Sports in Action.
133. Reichel, J. (2009). Kapitoly metodologie sociálních výzkumů. Praha: Grada Publishing.
134. Reifsteck, E. (2011). The Relationship Between Athletic Identity and Physical Activity Levels After Retirement from Collegiate Sports. Greensboro, University of North Carolina.
135. Rusbult, C. E. (1983). A longitudinal test of the investment model: The development (and deterioration) of satisfaction and commitment in heterosexual involvements. *Journal of Personality and Social Psychology*. 45, 101-117
136. Roberts, C. G., Treasure, C. D. & Balague, G. (1998). Achievement goals in sport: The development and validation of the Perception of Success Questionnaire. *Journal of Sports Sciences*. 16, 337-347
137. Roberts, G. C., Treasure, D. C. & Conroy, D. E. (2007). Understanding the dynamics of motivation in sport and physical activity: An achievement goal interpretation. In G. Tenenbaum, & R. C. Eklund (Eds.). *Handbook of sport psychology*. Hoboken, NJ: Wiley.
138. Rodrigues, R., Hirota, V., Maffei, W., Ferreira, P. J. & Verardi, G. (2021). Impact of burnout syndrome in athletes: relationship between sex, age and sport. *Psicologia, saúde & Doencas*. 636-644 <http://dx.doi.org/10.15309/21psd220226>
139. Ryan, R. M. & Frederick, C. M. (1997). On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal of Personality*. 65, 529-565
140. Ryska, T. A. (2002). Leadership Styles and Occupational Stress Among College Athletic Directors: The Moderating Effect of Program Goals. *The Journal of Psychology*. 136(2), 195-213
141. Ruiz, M. C., Robazza C., Tolvanen A., Haapanen S. & Duda, J. L. (2019). Coach Created Motivational Climate and Athletes Adaptation to Psychological Stress: Temporal Motivation-Emotion Interplay. *Frontiers in Psychology*.
142. Říčan, P. (2007). Psychologie osobnosti. Praha: Grada Publishing.

143. Sarrazin, P., Vallerand, R., Guillet, E., Pelletier, L. & Cury, F. (2002). Motivation and dropout in female handballers: A 21-month prospective study. *European Journal of Social Psychology*. 32, 395-418
144. Sarshar, M. (2017). Explorations in Type-T: Mindset, Flourishing, Psychological entitlement, Creativity and Stress. [Dissertation, Faculty of the Philosophy]. Temple University. ProQuest Dissertations Publishing. <https://www.proquest.com/openview/42bef534b9d02f7f875c0ff5ae0fbc4b/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750>
145. Sekot, A. (2003). Sport a společnost. Brno: Paido.
146. Schmidt, G. W. & Stein, G. L. (1991). Sport commitment: A model integrating enjoyment, dropout and burnout. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 8, 254-265
147. Schwarz, H., Gairrett, R., Aruguete, M. & Gold, E. (2005). Eating attitudes, body dissatisfaction, and perfectionism in female college athletes. *North American Journal of Psychology*. 7, 345-352
148. Silva, J. M. (1990). An analysis of the training stress syndrome in competitive athletics. *The Journal of Applied Sport Psychology*. 2, 520
149. Siagian, S. P. (2004). Theory of Motivation and Its Applications. Jakarta: Rineka Cipta.
150. Sleamaker, R. & Browning, R. (1996). Serious training for endurance athletes (2nd ed). Champaign, IL: Human Kinetics.
151. Slepíčka, P., Hošek, V. & Hatlová, B. (2009). Psychologie sportu. Karolinum: Univerzita Karlova.
152. Slepíčková, I. (2001). Sport a volný čas adolescentů. Praha: Univerzita Karlova.
153. Smékal, V. (2012). Pozvání do psychologie osobnosti. Brno: Barrister & Principal.
154. Smith, D. J. (2003). A framework for understanding the training process leading to eliteperformance. *Journal of Sports Medicine*. 33, 1103-1126
155. Smith, R. (1998). Velká encyklopedie basketbal. Praha: Václav Svojtka & Co.
156. Smith, R. E. (1986). Toward a cognitive-affective model of athletic burnout. *Journal of Sport Psychology*. 8, 36-50
157. Stock, Ch. (2010). Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout. Praha: Grada Publishing.
158. Stone, M. H., Keith, R. E. & Kearney, J.T. (1991). Overtraining: a review of the signs, symptoms and possible causes. *Journal of Applied Sport Science*. 5, 35-50



159. Stray-Gundersen, J. (2001). Underperforming athlete protocol. Unpublished work document, Norwegian Olympic Committee, Oslo.
160. Stuchlíková, I., Man, F. & Hagtvet, K. (2005). Dotazník k měření afektivních stavů: konfirmační faktorová analýza krátké české verze. *Československá psychologie*. 49, 459-467
161. Šimíčková-Čížková, J. (2008). Osobnost a její rozvoj. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě.
162. Štílec, M. et al. (1989). Sportovní příprava dětí a mládeže. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
163. Štikar, J., Rymeš, M., Riegel, K. & Hoskovec, J. (2003). Psychologie ve světě práce. Praha: Karolinum.
164. Švingalová, D. (2006). Stres a „vyhoření“ u profesionálů pracujících s lidmi. Liberec: Technická univerzita v Liberci.
165. Thibaut, J. W. & Kelley, H. H. (1959). The social psychology of groups. New York: Wiley.
166. Tod, D., Thatcher, J. & Rahmn, R. (2012). Psychologie sportu. Praha: Grada Publishing.
167. Uno, H. B. (2011). Motivation Theory and Its Measurement. Jakarta: Earth Literacy.
168. Uusitalo, A. L. T. (2001). Overtraining. Making a difficult diagnosis and implementing targeted treatment. *The Physician and Sportsmedicine*. 29, 35-50
169. Viru, A. & Viru, M. (2001). Biochemical monitoring of sport training. Champaign, IL: Human Kinetics.
170. Výrost, J. & Slaměnik, I. (2008). Sociální psychologie. Praha: Grada.
171. Weber, A. & Jaekel-Reinhard, A. (2000). Burnout syndrome: a disease of modern societies? *Institute and Outpatient Clinic for Occupational, Social and Environmental Medicine of the University of Erlangen-Nuremberg*. 50, 512-517  
<http://dx.doi.org/10.1093/occmed/50.7.512>
172. Weinberg, R. S. & Gould, D. (2007). Foundations of sport and exercise psychology. 4th ed. Champaign. IL: Human Kinetics.
173. Wiggins, J. S. & Trapnell, P. D. (1997). Personality Structure: The Return of the Big Five. In: Hogan, R., Johnson, J. & Briggs, S. (Eds.). Handbook of Personality Psychology. San Diego: Academic Press.

## Seznam tabulek

<b>Tabulka 1:</b> Kontinuum motivace dle Self-determination theory (SDT)	33
<b>Tabulka 2:</b> Deskriptivní statistika vrcholových sportovců – proměnné z dotazníků ABQ, SMS, POSQ, DMI (hodnoty jsou zaokrouhleny na 2 desetinná místa)	76
<b>Tabulka 3:</b> Deskriptivní statistika výkonnostních sportovců – proměnné z dotazníků ABQ, SMS, AIMS, EDMCQ-C, PPS-P, POMS a TDS (hodnoty jsou zaokrouhleny na 2 desetinná místa)	77
<b>Tabulka 4:</b> Korelace mezi subškálami dotazníků ABQ, SMS, POSQ a DMI	81
<b>Tabulka 5:</b> Regresní analýza syndrom vyhoření a Task/Ego, Mindset a druhy motivace	82
<b>Tabulka 6:</b> Regresivní analýza syndrom vyhoření a Task/Ego, Mindset	83
<b>Tabulka 7:</b> Regresní analýza syndrom vyhoření a druhy motivace	83
<b>Tabulka 8:</b> Korelace mezi subškálami dotazníků ABQ, SMS, AIMS, EDMCQ-C, PPS-P, POMS a TDS	84
<b>Tabulka 9:</b> Regresní analýza syndrom vyhoření a ABQ, SMS, AIMS, EDMCQ-C, PPS-P, POMS, AIMS a TDS	85
<b>Tabulka 10:</b> Pohlaví, počet a Fatigue (únava) s p hodnotou a velikostí účinku	87
<b>Tabulka 11:</b> Pohlaví, počet a Vigor (aktivita) s p hodnotou a velikostí účinku	88

## Seznam obrázků

- Obrázek 1:** Job demands resources model of burnout (Bakker & Demerouti, 2017) 20
- Obrázek 2:** An integrated model of athlete burnout zahrnující hlavní prediktory, první příznaky, uvíznutí, faktory zranitelnosti (např. osobnost apod.), klíčové oblasti a důsledky (Gustafsson et al., 2011) 23
- Obrázek 3:** Krabicový graf pohlaví (muži/ženy) a proměnná Fatigue (únava=FcSOUCET) 87
- Obrázek 4:** Krabicový graf pohlaví (muži/ženy) a proměnná Vigor (aktivita=VVASOUCE) 88